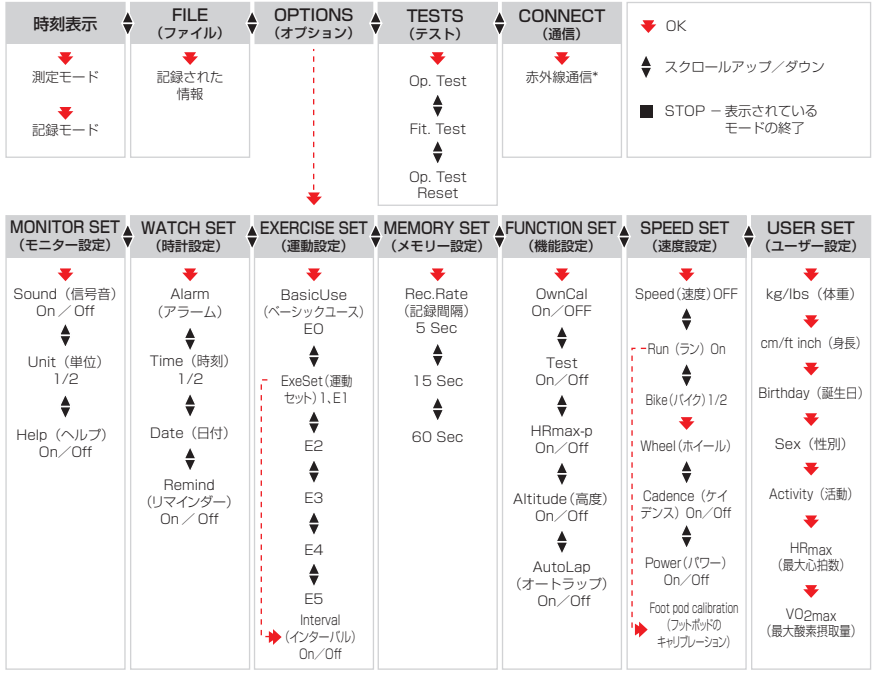
S625X
ランニングコンピュータ

S725X
サイクリングコンピュータ

使用説明書

POLAR®

ロードマップ



このロードマップと巻末のクイックガイドを開いてマニュアルをお読みください。

* パソコンへのデータ通信の方法は、PolarソフトウェアUser's Guideをご覧ください。

表示記号

心拍測定が行われていることを示し、ユーザーの心臓の拍動に合わせて点滅します。

少なくとも5秒以上にわたって心拍信号を受信していないことを示します。

- - 心拍信号を受信していないことを示します。リストユニットを胸の高さまで上げて、トランスミッターのポラールのロゴに近づけてください。リストユニットは再び心拍数信号の検出を始めます。

オプションモードでは、ランニングに関する各機能の設定を行っていることを示します。時刻／測定／記録モードでは、ランニングスピードがオンであることを示します。ファイルモードでは、ランニング情報を示します。

オプションモードでは、バイクに関する各機能の設定を行っていることを示します。時刻／測定／記録モードでは、バイク1または2がオンであることを示します。
ファイルモードでは、サイクリング情報を示します。

時刻表示のときはアラームがオンであることを示します。測定モードでは、運動中に心拍数ゾーンを外れると発信音が鳴ることを示します。フィットネステストモードでは、フィットネステストが終わった時点でアラームが鳴ることを示します。

インターバルトレーニングを使用中であることを示します。

インターバルの継続（Cont）を示します。

記録モードでは、心拍が心拍数ゾーンを上回ったことを示します。

記録モードでは、心拍が心拍数ゾーンを下回ったことを示します。

5つのブロックからなるバー表示です。点滅するブロックは、あなたがオプション設定やファイル呼び出しループのどのレベルにいるかを示します。連続的に流れるバーは、運動が記録されていることを示します。

電池の残量が少なくなっていることを示します。

表示テキストの意味については『ポラール用語集』を参照してください。

このたびは、「ポラール・スポーツ心拍計・S625X，S725X」をお買い上げいただき誠にありがとうございます。

S625X，S725X は、あなたの目的に合った様々な運動をサポートするための機能を備えています。

たとえばインターバルトレーナー機能を使い、そのガイドにしたがうだけで、完ぺきなインターバルトレーニングが可能となります。また、OwnCal でのカロリー計算や、タイマー、リカバリーの計算機能など、それぞれにぴったりの機能を選ぶこともできます。トレーニングのあとには、運動ファイルをみるだけでなく、お手持ちのコンピューターへファイルを送信し、ポラールのソフトウェアによって分析することも可能です。ご自分の健康レベルとその長期的な変化をモニターするには、簡単便利なポラールフィットネステスト™ をお試しください。

ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、S625X，S725X を正しく、効果的にお使い下さいますようお願いいたします。

ポラールをお選びいただきありがとうございます。

アウトドアコンピュータをより安全にご利用いただくために

ペースメーカーなどの医用電気機器をご使用の方への注意事項

心臓ペースメーカーなどの医用電気機器を装着されている場合は、本製品はご使用できませんのでご注意下さい。

水中で使用する場合

S625X，S725Xは30m耐水です。水中でのボタン操作はしないで下さい。

水中での心拍測定は、つぎのような理由により正確な測定ができない場合があります。

- 塩素の含有量が多いプールの水、あるいは海水は伝導力が非常に高いので、ポラールトランスミッターの電極がショートするおそれがあり、トランスミッターがECG（心電図）信号を検知できなくなります。
- 水中に飛び込んだときや、競泳中の激しい筋肉の動きによる水の抵抗により、体に装着したトランスミッターがずれるおそれがあり、ECG信号を拾えなくなります。
- ECG信号の強さは個々の身体の構造によってまちまちなため、心拍測定がうまくできない人の割合は、水中の方が、それ以外の環境よりも著しく高くなります。

電磁干渉

高圧電線、信号機、高架電車路線、電気バス路線や路面電車、テレビ、自動車、バイク、コンピューター、モーターで動く運動器具、携帯電話などのそば、あるいは電動のセキュリティゲートを通るときなど、正確な心拍数を表示しない場合があります。

特に明るい色の衣服では、湿気と強い摩擦の複合的な影響によりトランスミッター表面の色が移って、黒っぽい染みができることがあります。

ユーザーの安全はわたしたちにとって重要な関心事です。フットポッドの形状は何かに引っかかったりする可能性を最小限に抑えるようにデザインされていますが、たとえば草や低木の生えている場所を走るときなどは十分に注意をしてください。

目次

ランニング機能についての情報はブルーで書かれています。（S725Xはオプション）

サイクル機能についての情報はグレーの背景上に書かれています。（S625Xはオプション）

A. 準備 7
ランニング／サイクリングコンピュータの部品とその機能 7
ボタンと機能 8
実際に使ってみましょう 10
リストレシーバーの準備 10
ポラールS1™フットポッドの取り付け 11
S1 フットポッドの電池交換 11
S1 フットポッドの取り付け 12
ポラールバイクマウントの取り付け方 ..13
ポラールスピードセンサーの取り付け方 13
トランスミッターの装着 15
心拍測定を始めるには 15
心拍測定をやめるには 16
運動を終えたら 16
あなたのランニング／サイクリングコンピュータを使ってできること 17

B. 各種設定を入力するには 21
ユーザー情報の設定 22
記録モードの運動設定 25
運動の種類の選択 25
運動セットの設定 26
タイマーの設定 28
目標値の設定 28
ペース目標値の設定 28
目標値のON／OFFの切り替え 29
リカバリー計算の設定 30
インターバルの種類の設定 31
インターバルとリカバリーの回数（反復）の設定 32
インターバルリカバリー計算の設定 33
運動セットに名前をつける 34
記録間隔の設定 35
各機能のON／OFFの切り替え 37
OwnCal カロリーカウンターのON／OFF 37
フィットネステストのON／OFF 38
推定最大心拍数（HR_{max}-p）のON／OFF 38
高度測定とサーモメーターのON／OFF 38
オートラップのON／OFF 39
速度設定 40
ランニング設定 40
ランニングによるキャリブレーション ..41
マニュアル操作によるキャリブレーション 42
バイク設定 42
ホイールサイズの設定（Wheel） 43
ケイデンスのON／OFF 44
パワーのON／OFF 45
バイク１とバイク２に名前をつける 46
モニター設定 47
アクティビティ／ボタン確認音のON／OFF 47
測定単位の選択 47
ヘルプのON／OFF 48
時計設定 49
アラームの設定 49
時刻の設定 50
日付の設定 50
リマインダーのON／OFF 51
設定のヒント 52
時刻１と時刻２の切り替え 52
時計設定へのショートカット 52
測定単位の切り替え 52
日付、ユーザーID番号、ユーザー名、ロゴの切り替え 52

C. 運動 53
測定モード 53
記録モード 57
心拍ゾーンアラームのON／OFF 58
目標心拍数／ペース目標値の切り替え ..59
ディスプレイのバックライト 59
ラップタイムとスプリットタイムの保存 60
運動の一時停止 60
表示される運動情報の切り替え 61
ストップウォッチのリセット 63
運動セットの開始 63
インターバルトレーニングセットでの運動 64
ウォームアップ段階 65
インターバル段階 65
インターバルセッション 66
リカバリー計算 67
クールダウン段階 68
インターバルトレーニングの中止 69
BasicSetでの運動 69
タイマーの起動 69
リカバリー計算の開始 70
運動の終了 70
運動中の操作のヒント 70
運動の種類の切り替え 70
速度設定の切り替え 71
走行距離のリセット 71
手動設定した高度への復帰 71
インターバルまたはリカバリー計算の再開 71
インターバルまたはリカバリー計算の中止 72
インターバルトレーニングのある段階の中止 72
ハートタッチ機能 72

D. トレーニング情報を呼び出すには 73
運動ファイル 74
運動時間 75
BasicSet を使った運動のリカバリー情報 75
運動距離 75
ペース情報 75

速度情報 75
ケイデンス情報 75
高度 76
気温 76
上昇高度 76
パワー 76
ペダリング指数 76
左右のペダリングバランス 76
目標値 1、2、3、およびサマリー 76
目標ゾーンの範囲内／以上／以下での運動時間 77
消費カロリー 77
累積消費カロリーカウント 77
累積運動時間 77
累積ライディング時間 77
オドメーター 78
インターバルトレーニング情報 78
ラップ情報 80
記録されたサンプル 82
ファイルの削除 83
すべてのファイルの一括削除 83
記録ファイル 84
累積カウントのリセット 85
ひとつ前の最大値に戻す 86

E. テスト 87
ポラールフィットネステスト 87
OwnIndex 87
推定最大心拍数（HR_{max}-p） 89
フィットネステストの設定 90
テストの実施 90
OwnIndex と HR_{max}-p のアップデート 92
運動能力等級 93
トレーニングオプティマイザー 95
OwnOptimizer 95
ベースラインテスト 96
OwnOptimizer の値のモニタリング 96
テストの実施 96
結果の意味 98

F. お手入れと保守 102

G. 使用上のご注意 107

H. よくある質問 109

I. 技術仕様 113

J. ポラール国際保証 116

K. 法的責任の否認 117

L. ポラール用語集 118
表示テキスト 119
索引 123

A. 準備

ランニング／サイクリングコンピュータの各部品とその機能

ストラップの電極エリア（メッシュ部分）があなたの心拍を検出します。

コネクターがあなたの心拍数信号をリストレシーバーに送信します。

リストレシーバーは、運動中のあなたの心拍数とランニング／サイクリングのデータを表示します。あなたのパーソナルな設定をリストレシーバーに入力し、運動の後に運動ファイルを解析してください。

S625X
フットポッドはランニングの速度と距離の測定値をリストレシーバーに送信します。

S725X
ハンドルバーに取り付けるバイクマウント

自転車のスピードと走行距離が計測できるスピードセンサー

S625X ランニングコンピュータでは、S725Xにあるサイクル機能が搭載されており、オプションのスピードセンサー、ケイデンスセンサー、パワーキットを使用することができます。

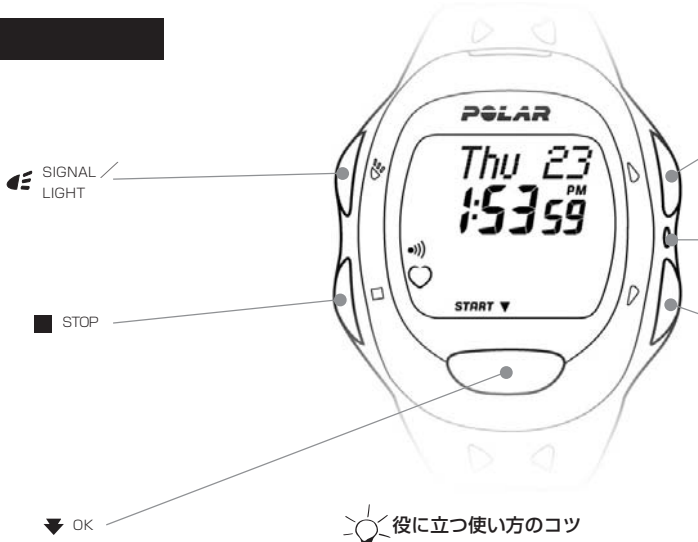
S725X サイクルコンピュータでは、S625Xにあるランニング機能が搭載されており、オプションのS1フットポッドを使用することができます。

ボタンと機能

Signal／Light　発信音の ON と OFF を切り替えます。バックライトが点灯します。

Stop（Return）— 心拍数の測定を停止します。表示されているモードを終了して、ひとつ前のモードレベルに戻ります。どのモードからも、STOP ボタンを長く押し続けると時刻表示に戻ります。

OK（Accept）— 心拍数の測定を開始します（start）。表示されているモードの下位レベルへ進みます（start）。選択を確定します（ok）。ラップ情報を記録します（lap）。ボタンの上のディスプレイに表示されるヘルプテキストによって各ボタンの用途を示します（start、ok、または lap）。



Up　つぎのモードへ移動します。選択された値の数値を上げます。

Reset　リセットします。

Down　ひとつ前のモードへ戻ります。選択された値の数値を下げます。

役に立つ使い方のコツ

- あるボタンを短く押したとき（およそ 1 秒間）と、同じボタンを長く押し続けたとき（およそ 2～5 秒間）とではボタンのはたらきが異なります。ボタンを長く押し続けると、ショートカットを利用できます。
- 意図せずにボタンを押してしまうのを防ぐため、各ボタンの作動は通常の腕時計のボタンよりやや硬めになっています。
- オプション設定またはファイル呼び出しループから Stop ボタンを長く押し続けると、いつでも時刻表示に戻ることができます。

実際に使ってみましょう

リストレシーバーの準備

1. 工場出荷時にはリストレシーバーのディスプレイに何も表示されていません。OK ボタンを２回押してリストレシーバーを起動する必要があります。この操作を行うとディスプレイに時刻が表示されます。これは最初の起動時に一度だけ行う操作です。いったんリストレシーバーを起動すると、作動を止めることはできません。
2. 初期設定をそのまま使って、すぐに心拍測定を始めることもできます。ただし、時刻（時計設定を参照）とパーソナルなユーザー設定（ユーザー情報設定のセクションを参照）はできるだけ早いうちに設定した方が使いやすいでしょう。
3. このランニング／サイクリングコンピュータは、あなたのパーソナルなトレーニングのニーズに合わせて利用できるさまざまな機能を持っています。くわしくは『あなたのランニング／サイクリングコンピュータを使ってできること』のセクションを参照してください。各種の設定はリストレシーバーの各ボタンを押して入力できますが、ポラールソフトウェアで設定を定義し、そのデータを PC からリストレシーバーへ転送することもできます。
4. リストレシーバーは普通の腕時計と同じように装着してください。サイクリングに使用する場合は、アクセサリーのポラールバイクマウント™にリストレシーバーを取り付けることをお勧めします。

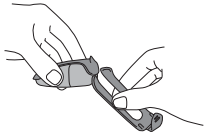
ポラール S1™ フットポッドの取り付け

まず最初に、フットポッドに電池が入っていることを確認してください。フットポッドの赤いボタンを押してみれば、電池の有無を確認できます。緑のライトが点滅し始めた場合は、フットポッドのシューズへの取り付けを始めましょう。緑のライトが点かない場合は、『S1 フットポッドの電池交換』から始めてください。

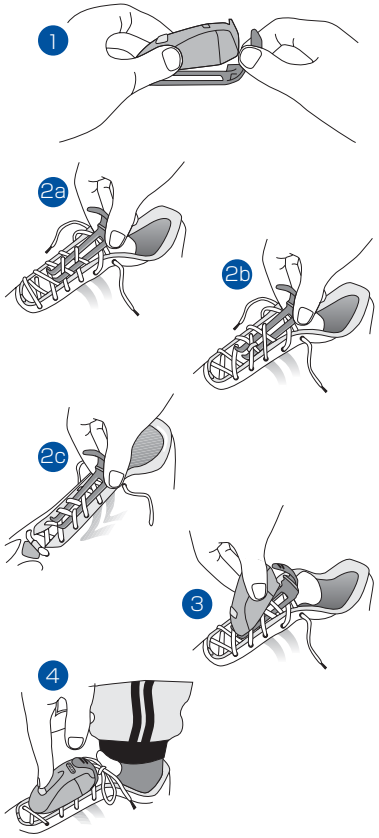
S1 フットポッドの電池交換

フットポットの電池の平均予想寿命は、実使用時間でおよそ 20 時間です。
電池交換はお客様で交換できますので、次の要領に従ってお取替え下さい。

1. フラップを押して、フットポッドをホルダーから外します。
2. 黒いカバーの後部を持ち上げて、フットポッドからカバーを取り外します。
3. バッテリーカバーをゆっくり開いて、バッテリーケースを取り出します。古い電池（単4）を新品と交換してください。



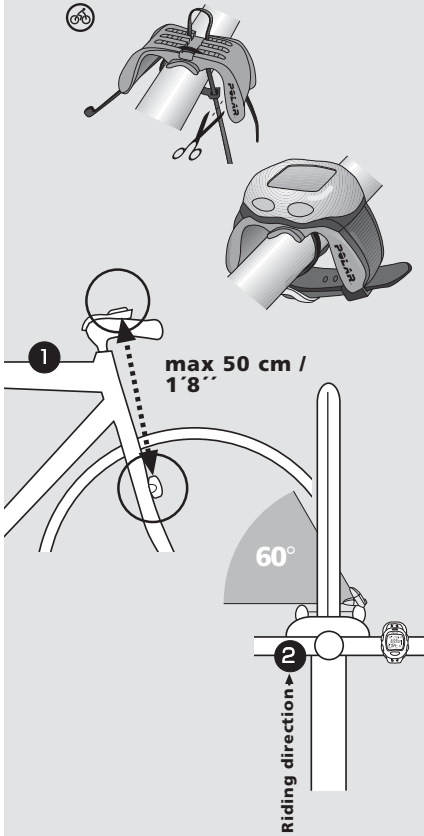
4. バッテリーケースをフットポッドに戻します。バッテリーケースがセンサーの溝に納まっていることを確認してください。
5. バッテリーカバーを閉じて、フットポッドの上部に黒いカバーを取り付けます。カバーが固定されていることを確認してください。
6. フットポッドをテストします。フットポッドの赤いボタンを押して、緑のライトが点滅することを確かめます。
7. 交換した電池は通常のごみと一緒に捨てないでください。電池がリサイクルされるように、適切な方法で処分してください。



S1 フットポッドの取り付け

1. フラップを押して、フットポッドをホルダーから外します。
2a./b./c. くつひもを緩め、ホルダーをくつひもの下に置きます。くつひもを締め直してください。
3. フットポッドをホルダーに取り付けます。フットポッドの前側（赤いボタンに近い方）をホルダーに納めてから、ホルダーをロックします。フットポッドが動かず、あなたの足と向きが揃っていることを確認してください。
4. ランプが消えるまで赤いボタンを押し、フットポッドをONにします。緑のランプが点滅を始めます。
5. 運動が終わったら、ランプが消えるまで赤いボタンを押し、フットポッドをOFF にしてください。緑のランプは消灯します。

! フットポッドの緑のランプが赤に変わったときは、電池を交換する必要があります。

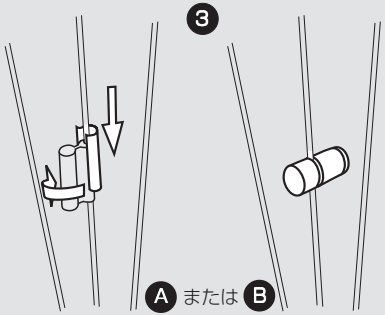


ポラールバイクマウントの取り付け方
ハンドルにラバーを付け、その上にタイラップを使用してバイクマウントを取り付けます。その上にS725X本体（レシーバー）をのせ、本体のバンドを使用して、固定させます。

ポラールスピードセンサーの取り付け方
ポラールスピードセンサーは、サイクリング時の速度と走行距離を測定します。

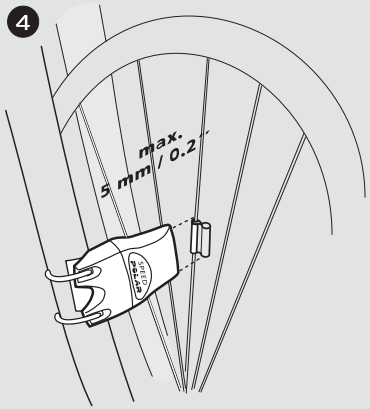
1. フロントフォークの正面に、スピードセンサーを取り付ける位置を決めます。リストレシーバーの取り付け位置から20～50cm離してください。

2. 取り付ける前にフロントフォークをきれいに拭きます。図のようにセンサーの角度が45～90度になるように調整します。センターの穴にタイラップを通し、ゆるめに締めておきます。
   ケーブルが短すぎたら、もう一本つないで長くします。



3. スポークマグネットは、スポークに巻き付け、金属のカバーをかぶせるタイプと、ネジ留めタイプの2種類があります。スポークの形状にあわせてどちらか一方をお使いください。マグネットは必ずスピードセンサーと向かいあわせにします。

4. マグネットとセンサーの位置を微調整し、マグネットがセンサーに触れない程度の間隔にします。
間隔は最大5mm です。位置が決まったらタイラップをしっかりと締め余分な部分は切ります。



! 安全が何よりも大切です。
走行中は事故やケガのないよう、十分注意してください。ハンドルは正常に動き、ブレーキやギアのケーブルワイヤがセンサーに絡まないことを確認してください。ペダリングブレーキやギアの操作をセンサーが邪魔しないことも確かめてください。

トランスミッターの装着

1. 水でストラップの電極エリア（メッシュ部分）を湿らせ、この部分がよくぬれていることを確かめます。
2. ストラップにコネクターを取り付けます。ストラップのLEFTの表示がある方をコネクターのLの字の方に合わせて、留め具をはめ込みます。
3. ぴったりとフィットし、かつ締め付けられて苦しくない程度にストラップの長さを調整します。ストラップを胸のまわりに回し、胸の筋肉のすぐ下あたりに固定して、もう一方の留め具をはめ込みます。
4. ぬらした電極部分が肌に密着し、コネクターのPolarのロゴが胸の中央で上下に正しい向きになっていることを確認します。

心拍測定を始めるには

1. ディスプレイに時刻が表示されている状態から始めます。
2. リストレシーバーとトランスミッターの距離を1m／3フィート以内に保ってください。
3. 近くで別の人が心拍計を使っていないこと、また近くに高圧電線、テレビ受像機、またはその他の電磁干渉の発生源がないことを確かめます。心拍測定を開始するときに、携帯電話が干渉の原因になることもあります。

4. OKボタンを押して、心拍測定を開始します。ハート形の記号が点滅を始め、最大15秒以内にあなたの心拍数（拍動数／毎分）が表示されます。
5. もう一度OKを押します。ストップウォッチが動き始めますので、運動を開始してください。運動データはストップウォッチをONにした場合にのみファイルに保存されます。

心拍測定をやめるには

1. Stopボタンを押します。ストップウォッチとその他の計算が停止します。心拍は引き続き測定されていますが、それ以降の運動データは記録されません。
2. もう一度Stopボタンを押します。心拍測定が停止します。リストレシーバーは時刻表示に戻ります。

運動を終えたら

1. トランスミッターを薄い石鹸水でていねいに洗います。
2. 真水でトランスミッターをすすぎます。
3. やわらかいタオルを使って、トランスミッターをよく乾かします。
4. トランスミッターは清潔で乾燥した場所に保管してください。汚れたままにしておくと、トランスミッターの柔軟性と機能が損なわれます。汗や湿気で電極がぬれたままになっていると、トランスミッターが作動し続けて、電池の消耗を早める可能性があります。

あなたのランニング／サイクリングコンピュータを使ってできること

ここではリストレシーバーの各モードと、それらが提供するさまざまな機能について簡単に解説します。

1. **時刻表示**
   このモードでは、ランニング／サイクリングコンピュータを時刻、日付、曜日、アラーム、2つのタイムゾーンを備えた腕時計として使えます。これに加えて、PCからパーソナルなロゴ、ユーザー番号またはユーザー名をアップロードできます。また、アラームを伴う7つのリマインダーをアップロードできます。

2. **測定モード**（『C. 運動』のセクションを参照）
   このモードでは、あなたの心拍数が表示されますが、運動情報はファイルに記録されません。この測定モードでは、運動中にリストレシーバーに表示される情報を選択できます。

3. **記録モード**（『C. 運動』のセクションを参照）
   記録モードでは、あなたの運動が記録され、ストップウォッチやその他の計算がはたらき始めます。目標心拍数、タイマー、またはその他の運動設定を設定せずに運動をしたい場合は、BasicUse（ベーシックユース）機能を利用できます。これらの設定を使用する場合は、種類の異なる運動のために最大5つまでの運動セットをプログラムできます。

A. BasicUseは、もっとも簡単に運動を始めるための方法で、目標心拍数やタイマーを設定する必要はありません。測定モードから始めて、BasicUseを選択すれば、それで準備は完了です。心拍数、ランニングまたはサイクリング情報などの中から、リストレシーバーに表示させる情報を選択できます。

B. 自由にプログラムできるBasicSet（ベーシックセット）を使えば、あなたの運動セッションを管理する3つの機能を設定できます：1.調整可能な3つの目標心拍数（HR、HR_{max}%、またはペースリミットのいずれか）；2.調整可能な3つのタイマー（交互表示）；3.時間ベースまたは心拍数ベースのリカバリー計算。これらの機能を使うと、通常の運動セッションを簡単に管理できます。いくつかの種類の異なる運動セットもプログラムできます。トレーニングを行うときは、最良の結果を得るために計画したトレーニングに適したセットを選択してください。

C. 自由にプログラムできるインターバルトレーナーは、インターバルトレーニングセッション中にあなたを自動的にガイドします。つぎのようなトレーニングの各段階をプログラムできます。

1. 目標心拍数とカウントダウンタイマーを用いたウォームアップ。
2. 目標心拍数を用いた最大30回までのインターバルと、オプションとして選択できる各インターバルの後のリカバリー計算。
3. カウントダウンタイマーを用いたインターバル後のクールダウン。
   このインターバルトレーニング機能を利用すれば、あなたはインターバルトレーニング中も運動に集中できます。タイマーや目標心拍数のチェックはランニング／サイクリングコンピュータに任せて、あなたは運動だけに専念できるのです。

4. **ファイルモード**（『D. トレーニング情報を呼び出すには』のセクションを参照）
   このモードでは、あなたのトレーニング情報を呼び出すことができます。ランニング／サイクリングコンピュータは、記録モード（ストップウォッチON）を使用したときの運動情報を最大99ファイルまで保存します。記録されるトレーニング情報に関する詳細については、『D. トレーニング情報を呼び出すには』のセクションを参照してください。

5. **オプションモード**（『B. 各種設定を入力するには』のセクションを参照）
   このオプションモードでは、ランニング／サイクリングコンピュータを最大限に活用するために、あなたのパーソナルな設定の入力を行います。ランニング／サイクリングコンピュータを初めて使用する前に、リストレシーバーにあなたのパーソナルな設定をすべて入力しておくことをお勧めします。それによって、ランニング／サイクリングコンピュータが持つ機能をもっともよく発揮させることができるからです。また、ポラールソフトウェアを利用して、あなたのパーソナルな設定をPCからリストレシーバーへアップロードすることもできます。

6. **テストモード**（『E. テスト』のセクションを参照）
   このモードでは、ポラールフィットネステストとトレーニングオプティマイザーテストを実施できます。

   ポラールフィットネステストは、あなたの最大酸素摂取量（VO_{2max}）を推定し、その結果をポラールOwnIndexの値として示します。また、このテストによって予想される最高心拍数（HR_{max}-p）も知ることができます。このテストを定期的に行って、数値の変化を確認して下さい。

ポラールOwnOptimizerテストは、トレーニングによる運動負荷を評価して、トレーニング状態を数値化するテストです。（テスト結果はP-E95以降を参照してください。）このOwnOptimizerテストを定期的に実施する事で、長期的なアンダートレーニングやオーバートレーニングが生じないように、現在行っているトレーニングが最適かつ向上を目的としたテストツールです。

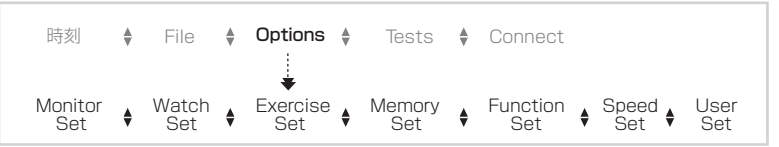
7. **通信モード**（ツールキットCD-ROMマニュアルを参照）
通信モードでは、より詳しい解析を行うために、記録されたトレーニング情報をリストレシーバーのメモリーからPCへダウンロードすることができます。また、PCからリストレシーバーへ各種の設定をアップロードすることも可能です。これらの操作を行うには、ポラールソフトウェアが必要です。

*パソコンへのデータ通信の方法は、PolarソフトウェアUser's Guideをご覧ください。

B. 各種設定を入力するには

このセクションでは、リストレシーバーのボタンを押して手動操作で設定を入力する方法を解説します。なお、ポラールランニング／サイクリングコンピュータでは、ポラールソフトウェアであなたの設定を作成し、それをPCからリストレシーバーへアップロードする方法もあります。この赤外線通信機能については、CD-ROMセットを参照してください。

あなたの設定を作成した後、ポラールソフトウェアからオプションロックをアップロードして、設定を変えられないようにすることもできます。このオプションロックは、ソフトウェアの『ユーザー機能』を使用しないと解除できません。



ユーザー情報の設定

Options
↓
User Set
↓
kg/lbs ↓ cm/ feet inch ↓ Birthday ↓ Sex ↓ Activity ↓ HR_{max} ↓ VO_{2max}

! User Setのループでは、OKを押すことによってのみ先へ進むことができます。値を調整するとき、アップまたはダウンボタンを長く押し続けると、数字の進みが速くなります。希望の値に近づいたら、いったんボタンを放してください。

ここで示される測定単位は、Options／Monitor Set／Unit 1またはUnit 2で行う選択によって変わります。

	Unit 1	Unit 2
体重	kg（キログラム）	lbs（ポンド）
身長	cm（センチメートル）	ft／inch（フィート／インチ）
生年月日の設定順	日 - 月 - 年	月 - 日 - 年

! 体重と身長を設定するとき、Signal／Lightボタンを長く押し続けると単位1と2を切り替えることができます。

1. 時刻表示の画面から、OPTIONSが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OKを押してオプションモードに入ります。EXERCISE SETが表示されます。
3. USER SETが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
4. OKを押して、ユーザー情報の設定を開始します。

体重（Weight）（kgまたはlbs）
5. スクロールアップまたはダウンであなたの体重に値を合わせます。OKを押してください。

身長（Height）（cmまたはft／inch）
6. スクロールアップまたはダウンであなたの身長に値を合わせます。OKを押してください。

生年月日（Date of birth）
7. スクロールアップまたはダウンであなたの生まれた日に合わせます。OKを押してください。
8. Monthが表示されます。スクロールアップまたはダウンであなたの生まれた月に合わせます。OKを押してください。
9. Yearが表示されます。スクロールアップまたはダウンであなたの生まれた年に合わせます。OKを押してください。

単位2を選択した場合：設定の順序は月 - 日 - 年の順になります。

性別（Sex）（男性：MALE　女性：FEMALE）
10. スクロールアップまたはダウンであなたの性別に合わせます。OKを押してください。

活動レベル（Activity level）
11. スクロールアップまたはダウンでポラールフィットネステストで使用するあなたの運動習慣レベルを選択します。OKを押してください。あなたの長期的な運動習慣のレベルを評価してください。過去6カ月の間に定期的な運動の習慣に変化があった場合は、それ以前の活動レベルで評価を行います。

Low（低い）　趣味のスポーツプログラムまたは激しい運動に定期的に参加していない。例：気晴らしのための散歩しかしない、あるいは息が荒くなったり汗をかいたりするような運動はたまにしかしない。

Middle（ふつう）　趣味のスポーツに定期的に参加する。例：週に5～10km／3～6マイルのランニングをするか、同程度の運動を30～120分間行っている。またはある程度の身体的活動を必要とする仕事に就いている。

High（高い）　少なくとも週に３ 回は強度の高い運動に参加する。例：毎週１０ ～ 20km／６～１２マイル以上のランニングをするか、同程度の運動を週に２～３時間行っている。

Top（非常に高い）　少なくとも週に5回は強度の高い身体的運動に参加する。例：競技を目的とした能力向上のために運動している。

最大心拍数（HR_{max}）

12. 初めてこの値を設定するときには、既定値としてあなたの年齢から推定される最大心拍数が表示されます。**医師による検査で現在の正確な最大心拍数がわかっている場合は、**スクロールアップまたはダウンでその値を設定します。
13. OK を押してください。

この値がわからない場合は、ポラールフィットネステストを実行した後、フィットネステストモードでその値を更新してください。

最大酸素摂取量（VO_{2max}）

14. 初めてこの値を設定するとき、リストレシーバーは既定値として女性の場合は35、男性の場合は 45 を提示します。**医師による検査で現在の正確な最大酸素摂取量がわかっている場合は、**スクロールアップまたはダウンでその値を設定します。
15. OK を押してください。USER SET が表示されます。

この値がわからない場合は、ポラールフィットネステストを実行した後、フィットネステストモードでその値を更新してください。

さらに設定を続けるには STOP ボタンを押します。時刻表示に戻る場合は STOP ボタンを長く押し続けてください。

記録モードの運動設定

運動に関する設定を始めるとき、まず最初の選択はあなたのパーソナルな運動セットを設定するか、あるいはBasicUseオプションを使って運動するかを決めることです。運動セットの設定を選んだ場合は、次にBasicSetとインターバルトレーニングセットのどちらを選ぶかを決めます。

運動の種類の選択

BasicUse（E0）
BasicUse は運動を行うためのシンプルなモードです。この記録モードでは、運動を始める前に何らかの設定を行う必要はありません。運動中にはつぎのような値を選択して見ることができます：

- そのときの心拍数と運動を始めてからの平均心拍数
- ストップウォッチ
- 時刻
- スプリットタイムとラップタイム

あなたがすべてのユーザー情報を設定し、各機能をONにしていれば、これらに加えてエクササイズセッションでの消費カロリー、最大心拍数に対するパーセンテージ、ランニングまたはサイクリング情報もチェックできます。

運動セット（E1 ～E5）
このモードで運動しているときは、BasicUseモードと同じ値を見ることができます。さらにこの運動セットでは、あなたの設定に従って運動中にあなたをガイドします。この運動セットには、たとえば運動の種類などがわかるように名前をつけておくことができます。

つぎのような運動ガイド機能を設定できます：

- 3つの目標値（HR、%HR_{max}、またはペースに基づく目標値）
- ３つのカウントダウンタイマー
- インターバル機能
- リカバリー計算

運動セットの設定

5つの運動セットをあらかじめ設定しておきましょう。そうすればセットのうち1つを選ぶだけですぐに運動を始められます。

インターバルトレーニングセット

インターバルONを選択した場合は、各運動セットについて、つぎのような順序で3つの運動段階を設定できます：

ウォームアップ段階
- カウントダウンタイマー1　ON／OFF
- 目標値1　ON／OFF

インターバル段階
- インターバル計算の種類：マニュアル、時間ベース、心拍数ベース、または距離ベースのインターバル
- インターバルの反復回数
- 目標値2　ON／OFF
- リカバリー計算　ON／OFF

クールダウン段階
- カウントダウンタイマー3　ON／OFF
- 目標値3　ON／OFF

サマリー目標値　ON／OFF

ある段階のカウントダウンタイマーをOFFに設定した場合、その段階は手動で終了させる必要があります。

BasicSet

インターバルOFFを選択した場合は、運動に関してつぎの各機能を設定できます：
- タイマー1　ON／OFF
- タイマー2　ON／OFF
- タイマー3　ON／OFF
- 目標値1　ON／OFF
  HR、%HR_{max}、またはペースに基づく目標値
- 目標値2　ON／OFF
- 目標値3　ON／OFF
- サマリー目標値　ON／OFF
- リカバリー計算　ON／OFF

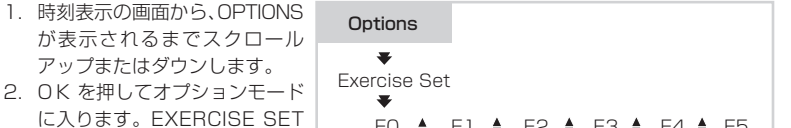
! タイマーONの選択は1から順番に行う必要があります。たとえば、タイマー1がOFFになっている場合、タイマー2をONにすることはできません。

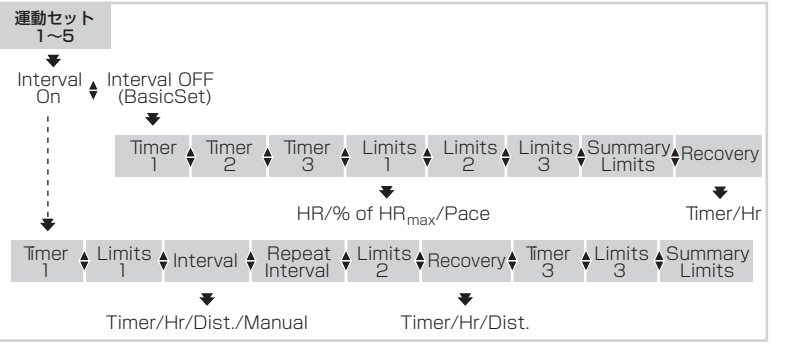
! 目標値1でHR、%HR_{max}、またはペースのどれを選んだかによって、他のすべての目標値の種類が決まります。ひとつの運動セットの中では、目標値は1種類しか選べません。

! サマリー目標値は運動中には表示されず、アラームも鳴りません。運動中にこのサマリー目標値の範囲内／以上／以下で経過した時間は、運動ファイルで見ることができます。

1. 時刻表示の画面から、OPTIONSが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OK を押してオプションモードに入ります。EXERCISE SETが表示されます。
3. OK を押して運動の設定を開始します。BasicUse（E0）または運動セット（E1～E5のいずれか）が表示されます。
4. 希望の運動の種類が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。OK を押してください。

   BasicUse（E0）を選んだ場合：時刻表示に戻るには、STOPボタンを長く押し続け、残りの運動設定をスキップしてください。
   運動セット（E1～E5）を選んだ場合は、Interval ON／OFFが表示されます。
5. スクロールアップまたはダウンして、インターバル機能をONまたはOFFに設定します。OKを押してください。Timer 1が表示されます。





タイマーの設定

時刻表示から始める場合は、ステップ１～５を繰り返してください。

6. 希望のタイマーが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。ＯＫを押してタイマーの設定を開始します。
7. スクロールアップまたはダウンして、そのタイマーをONまたはOFFに設定します。OKを押してください。タイマーをOFFにした場合は、ステップ8～9をスキップしてください。
8. スクロールアップまたはダウンして「分」を合わせます。OK を押してください。
9. スクロールアップまたはダウンして「秒」を合わせます。OK を押してください。

目標値の設定

目標心拍数を設定します。時刻表示から始める場合は、ステップ１～５を繰り返してください。

6. 希望の目標値が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
7. OK を押して目標値の設定を開始します。
8. Limits 1 を設定するときに限り、スクロールアップまたはダウンしてHRまたは%HR_{max} ベースの目標値のいずれかを選択します。OK を押して選択を確定してください。
9. Lim High が表示されます。スクロールアップまたはダウンして、あなたの上限目標値に合わせます。OK を押してください。
10. Lim Low が表示されます。スクロールアップまたはダウンして、あなたの下限目標値に合わせます。OK を押してください。

! ひとつの運動セットの中では1種類の目標値だけを選択できます（H　R　、%HR_{max}、またはPace）。目標値１で何を選んだかによって、他のすべての目標値の種類が決まります。

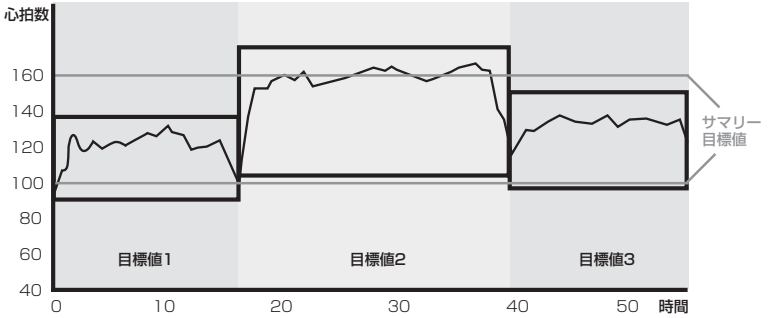
ペース目標値の設定

ペースとはあなたが走るときの速度です。これは 1km または 1 マイルを走るのに何分を要するかで測定します。

時刻表示から始める場合は、ステップ１～５を繰り返してください。

6. 希望の目標値が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
7. OK を押して目標値の設定を開始します。
8. Limits 1 を設定するときに限り、スクロールアップまたはダウンしてペース目標値を選択します。OK を押して選択を確定してください。
9. スクロールアップまたはダウンして「分」を合わせます。OK を押してください。
10. スクロールアップまたはダウンして「秒」を合わせます。OK を押してください。
11. スクロールアップまたはダウンして、ペース目標値の許容値に合わせます。OKを押してください。

! 許容値とは、あなたのペースが定められたペース目標値から外れても許容される幅（秒）のことです。



- 目標値1、2、3の範囲内／以上／以下ですごした時間は、それぞれの目標値がONになっている場合にのみ記録されます。
- 運動セッション全体でサマリー目標値の範囲内／以上／以下ですごした時間は、どの目標値がONになっているかとは関係なく、つねに記録されます。

目標値のON／OFFの切り替え

時刻表示から始める場合は、ステップ１～５を繰り返してください。

6. Limits が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
7. Signal／Light ボタンを長く押し続けて、目標値をONまたはOFFに設定します。切り替わったらボタンを放してください。

リカバリー計算の設定

BasicSet では２種類のリカバリーのいずれかを選択できます：

A. 時間（TIMER）ベースのリカバリー　設定された時間に達した時点でリカバリーを終了します。

B. 心拍数（HR）ベースのリカバリー　設定された心拍数に達した時点でリカバリーを終了します。

時刻表示から始める場合は、ステップ１～５を繰り返してください。

6. Recovery TIMER ／ HR が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
7. OK を押して、リカバリー計算 ON または OFF の設定を開始します。ON ／ OFF が点滅します。
8. スクロールアップまたはダウンして、リカバリー計算を ON または OFF に設定します。OK を押してください。
   OFF にした場合：ステップ９～ 11 をスキップしてください。
   ON にした場合：TIMER ／ HR が点滅します。
9. スクロールアップまたはダウンして、リカバリータイマーまたは心拍数のいずれかを選択します。OK を押してください。

A. RecoTime が表示されます。

10. スクロールアップまたはダウンして「分」を合わせます。OK を押してください。

11. スクロールアップまたはダウンして「秒」を合わせます。OKを押してください。Recovery TIMER が表示されます。

または、

B. RecoHr が表示されます。

10. スクロールアップまたはダウンして値を合わせます。OK を押してください。Recovery HR が表示されます。

インターバルの種類の設定

４種類のインターバルのいずれかを選択できます：

A. 時間（TIMER）ベースのインターバル　設定された時間が経過した時点でインターバルを終了します。

B. 心拍数（Hr）ベースのインターバル　設定された心拍数に達した時点でインターバルを終了します。

! 心拍数ベースのインターバルを選択する場合は、リカバリー計算を ON にする必要があります。

C. 距離（DIST）ベースのインターバル　設定された距離に達した時点でインターバルを終了します。

D. マニュアル（MANUAL）インターバル　OK ボタンを長く押し続けることによってインターバルトレーニングセッションを終了します。

時刻表示から始める場合は、ステップ１～５を繰り返してください。

6. TIMER ／ Hr ／ DIST ／ MANUAL が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。OK を押して、インターバルの種類の設定を開始します。
   TIMER ／ Hr ／ DIST ／ MANUAL が点滅します。
7. スクロールアップまたはダウンして、インターバルの種類を選択します。OKを押してください。マニュアルインターバルを選んだ場合は、ステップ８～９をスキップしてください。

A. 時間ベースのインターバル
8. スクロールアップまたはダウンして「分」を合わせます。OK を押してください。
9. スクロールアップまたはダウンして「秒」を合わせます。OKを押してください。Interval TIMER が表示されます。

または、

B. 心拍数ベースのインターバル
8. スクロールアップまたはダウンして、インターバルを終了する心拍数に合わせます。OK を押してください。Interval Hr が表示されます。

または、

C. 距離ベースのインターバル
8. スクロールアップまたはダウンして「キロ」を合わせます。OK を押してください。
9. スクロールアップまたはダウンして「メートル」を合わせます。OK を押してください。Interval DIST が表示されます。

単位 2 の場合：入力単位は「マイル」と「フィート」になります。

インターバルとリカバリーの回数（反復）**の設定**
時刻表示から始める場合は、ステップ 1 ～ 5 を繰り返してください。
ひとつのインターバル段階に対して、最大で 30 回のインターバルとリカバリー（ON に設定されている場合）を設定できます。
6. Repeat が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
7. OK を押して、回数の設定を開始します。
8. スクロールアップまたはダウンして希望の回数に合わせます。OK を押してください。

または、

インターバルとリカバリーの回数をあらかじめ決めない場合は、継続インターバルを選択してください。インターバルは手動で止めるまで、または 30 回のインターバルが行われるまで継続されます。
8. Cont が表示されるまでスクロールダウンします。OK を押してください。

インターバルリカバリー計算の設定
3 種類のリカバリーのいずれかを選択できます：

A. 時間（TIME）ベースのリカバリー	設定された時間に達した時点でリカバリーを終了します。
B. 心拍数（Hr）ベースのリカバリー	設定された心拍数に達した時点でリカバリーを終了します。
C. 距離ベース（DIST）のリカバリー	設定された距離に達した時点でリカバリーを終了します。

時刻表示から始める場合は、ステップ 1 ～ 5 を繰り返してください。
6. Recovery TIMER ／ Hr ／ DIST が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
7. OK を押して、リカバリー計算 ON または OFF の設定を開始します。ON ／ OFF が点滅します。
8. スクロールアップまたはダウンして、リカバリー計算を ON または OFF に設定します。OK を押してください。
   OFF にした場合：ステップ 9 ～ 11 をスキップしてください。
   ON にした場合：TIMER ／ Hr ／ DIST が点滅します。
9. スクロールアップまたはダウンして、リカバリータイマー、心拍数、距離のいずれかを選択します。OK を押してください。

A. RecoTime が表示されます。
10. スクロールアップまたはダウンして「分」を合わせます。OK を押してください。
11. スクロールアップまたはダウンして「秒」を合わせます。OKを押してください。Recovery TIMER が表示されます。

または、

B. RecoHr が表示されます。
10. スクロールアップまたはダウンして値を合わせます。OK を押してください。Recovery Hr が表示されます。

または、

C. Rec.Dist が表示されます。
10. スクロールアップまたはダウンして「キロ」を合わせます。OK を押してください。
11. スクロールアップまたはダウンして「百メートル」を合わせます。OK を押してください。Recovery DIST が表示されます。

単位２の場合：入力単位は「マイル」と「フィート」になります。

さらに設定を続けるには STOP ボタンを押します。時刻表示に戻る場合は STOP ボタンを長く押し続けてください。

運動セットに名前をつける

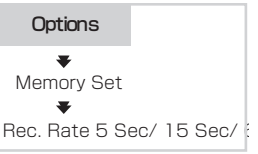
7桁までの英字、数字、または記号を使って、運動セットに名前をつけることができます。使用できる文字は、0～9、スペース、A～Z、a～z、- % / ( ) * + : ?です。

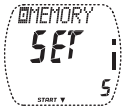
1. 時刻表示から、OPTIONS が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OK を押してオプションモードに入ります。EXERCISE SET が表示されます。
3. OK を押してください。E0～E5 のいずれかが表示されます。
4. 希望の運動セット（E1～E5）が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
5. Signal ／ Light ボタンを長く押し続けます。変更できる文字が点滅します。
6. スクロールアップまたはダウンして、希望の文字または記号を選択します。OK を押してください。
7. 7文字すべてを選択し終わるまで、このステップを繰り返してください。

さらに設定を続けるには STOP ボタンを押します。時刻表示に戻る場合は STOP ボタンを長く押し続けてください。

記録間隔の設定

1. 時刻表示から、OPTIONS が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OK を押してオプションモードに入ります。EXERCISE SET が表示されます。
3. MEMORY SET が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
4. ＯＫ を押して、メモリーの設定を開始します。Rec.Rate が表示されます。
5. スクロールアップまたはダウンして、希望の記録間隔を選択します。記録間隔を変更するとき、メモリーの空き容量が下の段に表示されます。OK を押してください。





リストレシーバーの記録可能時間は、選択された記録間隔（5秒、15秒、または60秒）によって変わります。メモリーがいっぱいになっても運動を続けることはできますが、それ以降の運動は記録されません。

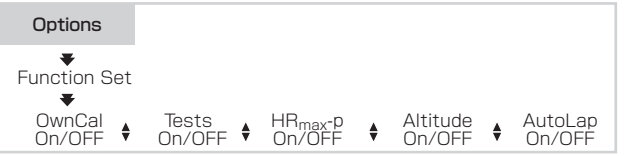
つぎの表は、各記録間隔での最長運動時間を示します。

高度	スピード (RunまたはBike)	ケイデンス	パワー	5秒	15秒	60秒
On	On	On	On	4 h 55 min	14 h 45 min	59 h 2 min
On	On	On	OFF	8 h 51 min	26 h 34 min	99 h 59 min
On	On	OFF	On	5 h 32 min	16 h 36 min	67 h 25 min
On	On	OFF	OFF	11 h 4 min	33 h 13 min	99 h 59 min
On	OFF	OFF	OFF	14 h 45 min	44 h 17 min	99 h 59 min
OFF	On	On	On	5 h 32 min	16 h 36 min	66 h 26 min
OFF	On	On	OFF	11 h 4 min	33 h 13 min	99 h 59 min
OFF	On	OFF	On	6 h 19 min	19 h 58 min	75 h 55 min
OFF	On	OFF	OFF	14 h 45 min	44 h 17 min	99 h 59 min
OFF	OFF	OFF	OFF	44 h 18 min	99 h 59 min	99 h 59 min in one file and total 510 h

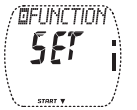
運動セットやラップ記録の機能を使用すると、最長運動時間はこれよりも短くなります。

さらに設定を続けるにはSTOPボタンを押します。時刻表示に戻る場合はSTOPボタンを長く押し続けてください。

各機能のON／OFFの切り替え



1. 時刻表示から、OPTIONS が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OKを押してオプションモードに入ります。EXERCISE SETが表示されます。
3. FUNCTION SETが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
4. OK を押して、各機能の設定を開始します。OwnCal が表示されます。



! つぎの各機能を ON に設定するには、あなたのユーザー情報が設定されている必要があります。機能の設定を始めたときにkg／lbsが表示される場合は、まだあなたのユーザー情報が完全に設定されていないことを示しています。

OwnCal カロリーカウンターの ON ／ OFF

時刻表示から始める場合は、ステップ１～４を繰り返してください。

5. OK を押して、OwnCal 機能の設定を開始します。ON ／ OFF が点滅を始めます。
6. スクロールアップまたはダウンして、OwnCal を ON または OFF に設定します。OK を押してください。

できるだけ正確な OwnCal の結果を得るために、VO_{2max} と HR_{max} の設定値を医師による検査で測定された値に更新してください。この値がわからない場合は、ボラールフィットネステストを実行し、フィットネステストモードでOwnIndexとHR_{max}-pの設定を更新してください。

フィットネステストの ON ／ OFF
時刻表示から始める場合は、ステップ 1 ～ 4 を繰り返してください。
5. Fit.Test が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
6. OK を押して、フィットネステストの設定を開始します。ON ／ OFF が点滅し始めます。
7. スクロールアップまたはダウンして、フィットネステストを ON または OFF に設定します。OK を押してください。

推定最大心拍数（HR_{max}-p）の ON ／ OFF
時刻表示から始める場合は、ステップ 1 ～ 4 を繰り返してください。
5. HR_{max}-p が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
6. OK を押して、HRmax-p の設定を開始します。ON ／ OFF が点滅し始めます。
7. スクロールアップまたはダウンして、HR_{max}-p を ON または OFF に設定します。OK を押してください。

HR_{max}-p を ON にできるのは、ポラールフィットネステストが ON になっているときだけです。

高度測定とサーモメーターの ON ／ OFF
時刻表示から始める場合は、ステップ 1 ～ 4 を繰り返してください。
5. Altitude が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
6. OK を押して、高度測定とサーモメーターの設定を開始します。ON ／ OFF が点滅し始めます。
7. スクロールアップまたはダウンして、高度測定を ON または OFF に設定します。OK を押してください。
   高度測定を OFF に設定した場合は、高度測定の設定の以下の部分をスキップしてください。
8. 高度測定を ON に設定すると、Wait... が数秒間表示されます。
9. Altitude と点滅する数字が表示されます。出発点の高度を合わせてください。Signal ／ Light ボタンを長く押し続けると、単位 1 ／ 2 を切り替えることができます。
   希望の高度が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。OK を押してください。

信頼できる基準があるときは、それに合わせて高度を設定し直すことをお勧めします。

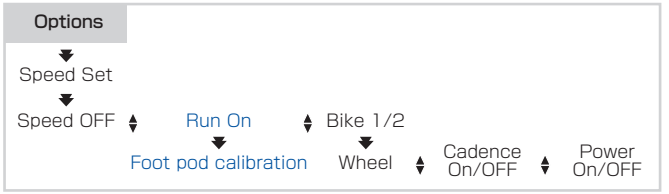
サーモメーターを使用するには、高度測定が ON になっている必要があります。
さらに設定を続けるには STOP ボタンを押します。時刻表示に戻る場合は STOP ボタンを長く押し続けてください。

オートラップの ON ／ OFF
オートラップ機能を使用すると、あなたが設定された距離を走り終えるたびにランニング／サイクリングコンピュータが自動的にラップタイムを記録し続けます。たとえば、オートラップの距離を 400m に設定した場合、最初のラップは 400m で、次のラップは 800m で ... といったように記録されます。

時刻表示から始める場合は、ステップ 1 ～ 4 を繰り返してください。
5. AUTOLAP が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
6. OK を押して、オートラップの設定を開始します。ON ／ OFF が点滅し始めます。
7. スクロールアップまたはダウンして、オートラップを ON または OFF に設定します。OK を押してください。
   OFF に設定した場合は、オートラップの設定の以下の部分をスキップしてください。
8. Set A.Lap Distance が表示されます。スクロールアップまたはダウンして、オートラップの距離を設定してください。ラップ距離を選択したら、OK を押して確定します。

! オートラップは、速度設定でランニング速度機能が有効にされている場合にのみ ON にすることができます。

速度設定



1. 時刻表示から、OPTIONS が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OKを押してオプションモードに入ります。EXERCISE SETが表示されます。
3. SPEED SETが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
4. OK を押して、速度設定を開始します。
5. ランニング速度、バイク 1 または 2 のいずれかを選んで設定を開始するか、速度機能を OFF にします。希望の選択肢が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。OK を押してください。速度機能 OFF を選んだ場合は、速度設定の以下の部分をスキップしてください。

ランニング設定

ボラール S1 フットポッドのキャリブレーション

あらかじめ設定した距離を走ることにより、S1 フットポッドの補正（キャリブレーション）を行うことができます。たとえば 1000m トラックを一定のペースで走るか、あるいは補正係数を手動で調整してください。

1. 時刻表示から、OPTIONS が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OK を押してオプションモードに入ります。
3. SPEED SETが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。OKを押して、速度設定に入ります。
4. RUN ONが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。OK を押して選択を確定してください。
5. CALIBRATE? SPEED が表示されます。フットポッドのキャリブレーションを行う場合は OK を押してください。

ランニングによるキャリブレーション

時刻表示から始める場合は、ステップ 1 ～ 5 を繰り返してください。

6. CALIBRATION RUN が表示されます。OK を押してください。
7. 百メートルの桁が点滅を始めます。スクロールアップまたはダウンして百メートルの桁を合わせます。OK を押してください。
   メートルの桁が点滅を始めます。スクロールアップまたはダウンしてメートルの桁を合わせます。OK を押してください。
8. CALIBRATION STARTが表示されます。センサーの赤いボタンを押してスピードセンサーを ON にしてから、リストレシーバーの OK を押してキャリブレーションを開始します。設定した距離を一定のペースで走ってください。走っている間、リストレシーバーは補正前の距離を表示します。
9. 設定した距離を走り終えたら、リストレシーバーのSTOPボタンを押します。CALIBRATION DONEが表示されます。5 秒待ちます。設定した距離よりも長い距離を走った場合は、走った後で距離を調整する必要があります。距離を調整する必要がなければ、OK を押して設定した距離を確定し、補正結果を保存して、ステップ 10 をスキップしてください。
10. 百メートルの桁が点滅を始めます。スクロールアップまたはダウンして百メートルの桁を合わせます。OK を押してください。メートルの桁が点滅を始めます。スクロールアップまたはダウンしてメートルの桁を合わせます。OK を押して補正結果を保存してください。

マニュアル操作によるキャリブレーション
すでにキャリブレーション係数がわかっている場合（以前にそのフットポッドのキャリブレーションを行ったことがある場合）は、係数をマニュアル設定することができます。キャリブレーション係数は、実際の距離とキャリブレーション前の測定距離の比率です。たとえば、1200メートルを走ったときにリストユニットの示す距離が1180メートルであれば、キャリブレーション係数は 1200/1180 = 1.017 に合わせる必要があります。
時刻表示から始める場合は、ステップ１～５を繰り返してください。
6. CALIBRATION RUN が表示されます。Calibration Manual が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
7. OK を押すと Set Factor が表示され係数が点滅します。
8. スクロールアップまたはダウンして係数を調整し、OK を押して下さい。

! いつも使用しているものと同じシューズを履き、いつも走っているところと同じコースを走ると最良の補正結果が得られます。

リストレシーバーのSTOPボタンを押せば、その補正結果をキャンセルできます。走った距離が設定された距離よりも短い場合は、CALIBRATION FAILED が表示されます。

バイク設定

このリストレシーバーには２種類のバイク設定を保存できます。両方のバイクの設定を入れておけば、バイク１または２を選択するだけで、すぐに運動を始めることができます。バイク設定１または２を使用すると*、速度と距離の測定機能はつねにONになります。自転車を使わずに運動するときは、バイク機能OFFを選択してください。サイクリング情報を利用するには、ホイールサイズが設定されている必要があります。

* ポラールスピードセンサーまたはポラールパワーキットが必要です。

ホイールサイズの設定（Wheel）
時刻表示から始める場合は、ステップ１～５を繰り返してください。
6. Wheel が表示されている状態から設定を始めます。
7. OK を押して、ホイールサイズの設定を開始します。
8. スクロールアップまたはダウンしてホイールサイズを合わせます。OK を押してください。

あなたのバイクのホイールサイズを知るには、
つぎのような方法があります：

方法１
あなたのバイクのホイールに表示されているホイール径を確認します。下の表からインチまたはERTRO表示のホイール径を探せば、対応するミリメートル単位のホイールサイズ（右列）がわかります。

ERTRO	ホイールサイズ径（インチ）	ホイールサイズ設定（mm）
30-559	26 × 1.25	1953
35-559	26 × 1.5	1985
44-559	26 × 1.75	2030
47-559	26 × 1.95	2050
	26 × 1 1/8 チューブラー	1970
	650-20C	1952
622-20	700 × 20C	2086
622-23	700 × 23C	2096
622-25	700 × 25C	2105
	700C チューブラー	2130
	28（700 B）	2237

方法２
フロントタイヤのトレッド面に印をつけて、タイヤを地面に対して垂直に保ったまま転がします。バルブを目印に利用してもよいでしょう。この印が地面に接したところに線を引き、地面が平らなところで自転車をまっすぐに動かして、フロントホイールを１回転させます。タイヤがつねに地面に対して直角であることを確認してください。フロントタイヤの印が再び地面に接したところにもう１本の線を引きます。
地面に引いた２本の線の間隔を測ってください。 _____ mm
自転車にかかるあなたの体重を考慮して４ｍｍ を引くとホイールの円周長が得られます。 − 4 mm
これが設定すべき値です。 _____ mm

! より正確な値を設定するため、ホイールサイズはつねにミリメートル単位で表示されます。モニターをリセットすると既定値が設定されます。

ケイデンス * の ON ／ OFF
時刻表示から始める場合は、ステップ１～５を繰り返してください。
6. Cadence が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
7. OK を押して、ケイデンスの設定を開始します。ON ／ OFF が点滅を始めます。
8. スクロールアップまたはダウンして、ケイデンスを ON または OFF に設定します。OK を押してください。

* オプションのポラールケイデンスセンサーまたはポラールパワーキットが必要です。

パワー * の ON ／ OFF
時刻表示から始める場合は、ステップ１～５を繰り返してください。
6. Power が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
7. OK を押して、パワーキットの設定を開始します。ON ／ OFF が点滅を始めます。
8. スクロールアップまたはダウンして、パワーキットをONまたはOFFに設定します。OK を押してください。
   OFF にした場合：パワーキットの設定の以下の部分をスキップしてください。
9. C.weight が表示されます。スクロールアップまたはダウンしてチェーンの重量に値を合わせます。OK を押してください。
10. C.lengthが表示されます。スクロールアップまたはダウンしてチェーンの長さに値を合わせます。OK を押してください。
11. S.lengthが表示されます。スクロールアップまたはダウンしてスパンの長さに値を合わせます。OK を押してください。

ワイヤレス方式のポラールスピードセンサーを使用している場合は、パワーをOFFに設定してください。

ポラールケイデンスセンサーとポラールキットについての情報は、このマニュアルの巻末に掲載されています。

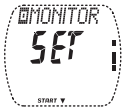
* オプションのポラールパワーキットが必要です。

バイク１とバイク２に名前をつける
４つまでの文字、数字、記号を使って、それぞれのバイクに名前をつけることができます。右隅の数字はどのバイク設定が使われているかを示します。
（b0 =バイク OFF、b1 =バイク１、b2 =バイク２）
1. 時刻表示から、OPTIONS が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OK を押してオプションモードに入ります。EXERCISE SET が表示されます。
3. BIKE SET が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
4. OK を押して、バイク設定を開始します。
5. Bike １または２が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
6. Signal ／ Light ボタンを長く押し続けます。変更できる文字が点滅します。
7. スクロールアップまたはダウンして、機能の文字や記号を選択します。OKを押してください。
8. ４文字すべてを選択し終わるまで、このステップを繰り返してください。

さらに設定を続けるには STOP ボタンを押します。時刻表示に戻る場合は STOP ボタンを長く押し続けてください。

モニター設定

1. 時刻表示から、OPTIONS が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OK を押してオプションモードに入ります。EXERCISE SET が表示されます。
3. MONITOR SET が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
4. OK を押して、モニター設定を開始します。Sound が表示されます。



アクティビティ／ボタン確認音の ON ／ OFF
時刻表示から始める場合は、ステップ１～４を繰り返してください。
5. OK を押して、信号音の設定を開始します。ON ／ OFF が点滅し始めます。
6. スクロールアップまたはダウンして、信号音を ON または OFF に設定します。OK を押してください。

アクティビティ／ボタン確認音とは、ボタン操作の確認音と計測モードおよび記録モードでのつぎのような作動信号音です：スタート、ストップ、ラップ記録、運動段階の開始、インターバル段階の終了、リカバリー計算の終了。
（目標心拍ゾーンアラーム、時計のアラーム、あるいはフィットネステストのアラームはこれには含まれません。）

測定単位の選択
時刻表示から始める場合は、ステップ１～４を繰り返してください。
5. Units が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
6. OK を押して、単位の設定を開始します。１または２が点滅を始めます。
7. スクロールアップまたはダウンして、あなたに適した単位を選択します。OKを押してください。

単位の設定はつぎの各機能に影響します：

		単位 1	単位 2
ユーザー情報		kg、cm	lbs、feet
生年月日		日 - 月 - 年	月 - 日 - 年
速度		km ／ h	mph
距離		km、100m	miles、feet
ペース		m ／ km	m ／ miles
高度		m	feet
上昇高度		m	feet
温度		°C	°F
ホイールサイズ		mm	mm
パワー	チェーン重量	g	g
	チェーン長さ	mm	mm
	スパン長さ	mm	mm

ヘルプの ON ／ OFF

時刻表示から始める場合は、ステップ 1 ～ 4 を繰り返してください。

5. Help が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
6. OK を押して、ヘルプ機能の設定を開始します。ON ／ OFF が点滅を始めます。
7. スクロールアップまたはダウンして、ヘルプを ON または OFF に設定します。OK を押してください。

ヘルプを ON にすると、オプションモードおよびファイルモードで矢印が点滅して、正しいボタンを押せるようにガイドします。また、運動中に中央の段の情報を変更しようとすると、その機能の名称が数秒間表示されます。ファイルモードでラップに関する情報や運動サンプルを呼び出すときにも、それらの名前が表示されます。

さらに設定を続けるには STOP ボタンを押します。時刻表示に戻る場合は STOP ボタンを長く押し続けてください。

時計設定

1. 時刻表示から、OPTIONS が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OK を押してオプションモードに入ります。EXERCISE SET が表示されます。
3. WATCH SET が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
4. OK を押して、時計の設定を開始します。ALARM が表示されます。

アラームの設定

時刻表示から始める場合は、ステップ 1 ～ 4 を繰り返してください。

5. OK を押して、アラームの設定を開始します。
   •))ON ／ OFF が点滅を始めます。
6. スクロールアップまたはダウンして、アラームを ON または OFF に設定します。OK を押してください。

OFF に設定した場合：ステップ 7 ～ 9 をスキップしてください。

24 時間表示の場合：ステップ 7 をスキップしてください。

7. 12時間表示の場合：AM ／ PM が点滅を始めます。スクロールアップまたはダウンして、AM または PM を選択します。OK を押してください。
8. 「時」が点滅を始めます。スクロールアップまたはダウンして「時」を合わせます。OK を押してください。
9. 「分」が点滅を始めます。スクロールアップまたはダウンして「分」を合わせます。OK を押してください。

アラームが作動するとアラーム音が 1 分間鳴り続けます。5 つのボタンのいずれかを押せば、音を止めることができます。

時刻の設定
時刻表示から始める場合は、ステップ１～４を繰り返してください。
5. TIME １／TIME ２が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
6. OK を押して、時刻の設定を開始します。
7. Time が点滅します。スクロールアップまたはダウンして、時刻１または時刻２を選択します。OK を押してください。
8. 12h／24hが点滅を始めます。スクロールアップまたはダウンして、12時間または24時間の表示モードを選択します。OK を押してください。24時間表示の場合：ステップ９をスキップしてください。
9. AM／PM が点滅を始めます。スクロールアップまたはダウンして、AM または PM を選択します。OK を押してください。
10. 「時」が点滅を始めます。スクロールアップまたはダウンして「時」を合わせます。OK を押してください。
11. 「分」が点滅を始めます。スクロールアップまたはダウンして「分」を合わせます。OK を押してください。

日付の設定
時刻表示から始める場合は、ステップ１～４を繰り返してください。
5. DATE が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
6. OK を押して、日付の設定を開始します。
7. 「日」が表示されます。スクロールアップまたはダウンして「日」を合わせます。OK を押してください。
8. 「月」が表示されます。スクロールアップまたはダウンして「月」を合わせます。OK を押してください。
9. 「年」の数字が点滅を始めます。スクロールアップまたはダウンして「年」を合わせます。OK を押してください。

12 時間モードの場合：
設定の順序は「月－日－年」になります。

リマインダーの ON／OFF
時刻表示から始める場合は、ステップ１～４を繰り返してください。
5. REMIND が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
6. OK を押して、リマインダーの設定を開始します。
7. 希望のリマインダーが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。リマインダーの番号はディスプレイの角の部分に表示されます。
8. OK を押します。ON／OFF が点滅し始めます。
9. スクロールアップまたはダウンして、リマインダーをONまたはOFFに設定します。OK を押してください。

ポラールソフトウェアを使って、それぞれ時刻と名前を含む７つのリマインダーをリストレシーバーへアップロードできます。

リマインダーは時刻表示の場合にのみアラームを鳴らします。リマインダーが作動するとアラームが 15 秒間鳴り続けます。Signal／Light ボタンを除くいずれかのボタンを押せば、音を止めることができます。また、リマインダーテキストを消したい場合も、Signal／Light ボタンを除くいずれかのボタンを押してください。

さらに設定を続けるには STOP ボタンを押します。時刻表示に戻る場合は STOP ボタンを長く押し続けてください。

設定のヒント

時刻 1 と時刻 2 の切り替え
時刻表示モードでダウンボタンを長く押し続けてください。ディスプレイの一番上の段に Time 1 または Time 2 が数秒間表示されます。ここに表示される時刻が、すべての時計およびアラーム機能で使われます。時刻 2 を選択した場合は、時刻表示の画面に“2”が表示されます。

時計設定へのショートカット
Signal／Light ボタンを 2～3 秒間押し続けると、時計設定ループに入ります。希望する時計機能が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。『時計設定』のセクションの解説に従って、機能の設定を行ってください。

測定単位の切り替え
- 体重と身長に関連するユーザー情報を設定する場合
- 距離ベースのインターバルまたはリカバリーを用いてインターバールトレーニングセットを設定する場合
- 高度基準点を設定する場合

単位が切り替わるまで、Signal／Light ボタンを長く押し続けます。切り替わったらボタンを放してください。

日付、ユーザー ID 番号、ユーザー名、ロゴの切り替え
ポラールソフトウェアを使って、ユーザーID番号、ユーザー名、ロゴを設定できます。これらの設定は時刻表示画面の上段に表示されます。アップボタンを長く押し続けると、ユーザー ID、ユーザー名、ロゴ、日付の表示を順次切り替えることができます。

C. 運動

時刻表示
▼
測定モード
▼
記録モード

運動中には測定モードと記録モードの2 つのモードを使えます。測定モードでは心拍数を見ることができますが、運動は記録されません。記録モードでは運動が記録され、ストップウォッチとその他の計算がはたらきます。

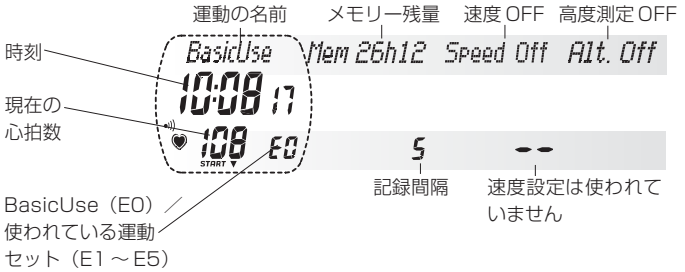
測定モード

1. 『実際に使ってみましょう』のセクションの解説に従って、トランスミッターとリストレシーバーを装着してください。
2. 信号が正常に検出されることを確認します：

- リストレシーバーとトランスミッターの距離を1m／3フィート以内に保ってください。
- 近くで別の人が心拍計を使っていないこと、また近くに高圧電線、テレビ受像機、またはその他の電磁干渉の発生源がないことを確かめます。心拍測定を開始するときに、携帯電話が干渉の原因になることもあります。

3. 時刻表示の状態から、OKを押して心拍数の測定を開始します。最大15秒以内にハート形の記号が点滅し始め、1分間あたりの心拍数が表示されます。心拍信号が受信されなくなると、リストレシーバーは５分以内に自動的に時刻表示に戻ります。

測定モードに入ったとき、速度または高度測定の設定が使われていないと、つぎのような表示が交互に表われます：



ランニングまたはサイクリングを行う場合は、ダウンボタンを長く押し続けて速度設定をONにしてください。ディスプレイの右隅に適切な速度設定が表示されるまで、この操作を繰り返します。
-- ＝速度設定 OFF
ru ＝ランニング速度
b1 ＝バイク 1
b2 ＝バイク 2

! 記録を始める前に、利用したい速度設定がONになっていることを確認してください。

測定モードに入ったとき、ランニング速度と高度測定がONに設定されていると、つぎのような表示が交互に表われます：

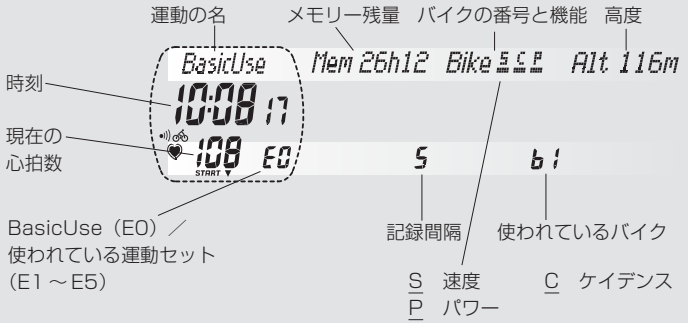
ランニングまたはサイクリング以外の運動を行う場合は、ダウンボタンを長く押し続けて速度設定をOFFにしてください。「--」が表示されるまで、この操作を繰り返します。これによって利用できるメモリー容量が増えます。

ランニング情報を記録したい場合は、ディスプレイに心拍数が表示されるまで走り出さずに止まっていてください。心拍数が表示されたら、OK を押して運動の記録を開始します。

または、

心拍数を測定せずにランニング情報を記録したい場合：心拍数表示が「00」になった後、OK を押してランニングを開始してください。

バイク１または２を設定し、高度設定がONになっている場合、測定モードになると以下の画面が交互に表示されます。



サイクリングを行わない場合は、DOWNボタンを長く押してサイクリング設定をOFFにしてください。“--”と表示されるまで、この操作を繰り返します。これにより、メモリー量が増えます。

サイクリング情報を記録したい場合は、ディスプレイに心拍数が表示されるまで**自転車を走らせないでください**。心拍数が表示されたら、OKボタンを押して運動の記録を開始してください。

または、

心拍数を測定せずにサイクリング情報を記録したい場合は、心拍数が「00」になった後、OKボタンを押してサイクリングを開始してください。

記録モード

記録を始める前に、メモリー容量が十分に残っていることを確認してください。メモリーの残量は、測定モードになっているときにディスプレイ上段に表示されます。

時刻表示から始める場合は、まずOKを長く押し続けてください。

運動情報が運動ファイルに保存されるのは、ストップウォッチが作動しているときだけです。そのとき記録が行われていることは、ディスプレイ上のグラフィックバーの流れによって示されます。

あらかじめ設定した運動が速度設定を必要とする場合は、Speed Setが数秒間表示されます。その運動セットを開始するには、ランニング速度、バイク１、バイク２のいずれかを選択しなければなりません。希望の速度設定が表示されるまで、ダウンボタンを長く押し続けてください。
選択はディスプレイの右下の隅に表示されます。
-- =速度OFF
ru =ランニング速度
b1 =バイク１
b2 =バイク２

ディスプレイの表示が「--」または「00」になっている場合は、心拍信号が受信されていません。リストレシーバーを胸の高さまで上げて、トランスミッターのポラールのロゴに近づけてください。リストレシーバーが再び心拍信号の検出を始めます。

運動を始めてから60分が経過するまでは、運動時間は「分」と「秒」で表示されます。運動が60分以上続くと、運動時間は「時間」と「分」で表示されます。

ランニング速度が表示されない場合、または異常な値が表示される場合は、つぎの点を確認してください。

- S1 フットポットを使っている他のランナーと、十分な距離を取ってください。
- S1 フットポットを 15 分静止したままにすると、S1 フットポットは自動的に OFF になります。
- S1 フットポットからの信号を感知していない場合、ディスプレイに Check Sensor の表示になります。この場合は、S1 フットポットを ON にして下さい。

心拍ゾーンアラームの ON ／ OFF

バイク機能 がONになっているときは、このアラームを使えないことに注意してください。また、Signal ／ Light ボタンを長く押し続けると走行距離がリセットされます。このため、ゾーンアラームを ON ／ OFF の切り替えを行っているときは、上段に走行距離は表示されません。

Signal ／ Light ボタンを長く押し続けます。
ディスプレイに•))が表示されると、ゾーンアラームが ON になります。心拍数が目標心拍ゾーンを外れると、心拍に合わせて信号音が鳴ります。このゾーンアラームを使用しない場合は、心拍数の数値が点滅して心拍数が目標心拍ゾーンを外れていることを知らせます。インターバルトレーニングセットまたは BasicSet では、目標心拍数を設定してある場合にこの機能を使用できます。

このアラームに加えて、つぎの 2 つのいずれかが表示されます：
▲ 目標心拍ゾーンより上で運動している場合
▼ 目標心拍ゾーンより下で運動している場合

目標心拍数／ペース目標値の切り替え
アップボタンを長く押し続けます。希望の目標値が表示されるまで、この操作を繰り返してください。インターバルトレーニングモードでは、運動段階が変わった時点で目標値が自動的にあらかじめ設定された値に切り替わります。

選択した運動の種類によって、つぎの 3 つの記録モードのいずれかを選択できます：

- BasicUse
- インターバルトレーニングセット（Int On）
- BasicSet（Int OFF）

3 つの記録モードのすべてで、つぎの各機能を利用できます。

ディスプレイのバックライト（ナイトモード）
測定モードまたは記録モードで Signal ／ Light ボタンを押してください。いったんディスプレイのバックライトが点灯し、その後はつぎのようなときに自動的に点灯します：

- インターバルまたはリカバリー計算が終了したとき
- 運動セッションを開始または終了したとき
- ラップ情報を保存したとき
- リストレシーバーをポラールトランスミッターに近づけたとき（ハートタッチ）

もう一度 Signal ／ Light ボタンを押すと、この機能を OFF にすることができます。時刻表示に戻ると、この機能は自動的に OFF になります。時刻表示モードでディスプレイのバックライトを点灯させたい場合は、Signal ／ Light ボタンを押してください。

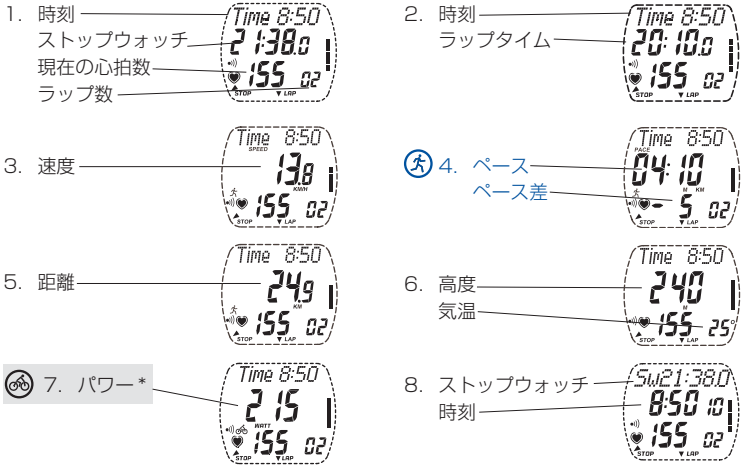
ラップタイムとスプリットタイムの保存
ラップタイムとスプリットタイムを保存するには OK を押してください。

リストレシーバーは運動の記録が止められたときに自動的にラップタイムを保存します。インターバル機能を使っていなければ、最大99ラップまでを保存できます。99ラップまで保存すると、ラップを取るたびにディスプレイにFULLが数秒間表示されます。その後もラップタイムの計測は続けられますが、そのタイムは保存されません。リストレシーバーはラップとインターバル情報を除いて、その他すべての運動に関する情報の記録を続けます。

運動の一時停止
Stop ボタンを押してください。
運動記録、ストップウォッチ、その他の計算が一時停止します。これらを再開するには、OK を押してください。時刻表示に戻す場合は、Stop ボタンを長く押し続けてください。

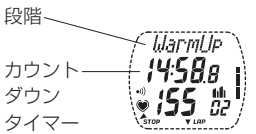
ストップウォッチを止めてトランスミッターを体から外した後、心拍測定を終了させるのを忘れた場合、リストレシーバーは 30 分以内に時刻表示に戻ります。

表示される運動情報の切り替え
測定モードまたは記録モードでダウンボタンを押すことにより、表示される情報を切り替えることができます。リストレシーバーはここで選択された表示のうち、上段と下段の設定を保存します。ヘルプ機能が ON になっている場合、選択された機能の名前が数秒間表示されます。つぎに運動を始めるときには、中段にはストップウォッチが、上段と下段には保存された機能が表示されます。



正しい気温を記録するには、リストレシーバーをポラールバイクマウントに取り付けて使用してください。

インターバルトレーニングセットを設定してある場合には、表示がもうひとつ増えます。この表示では下段だけが変更可能です。表示項目については『インターバルトレーニングセットでの運動』のセクションを参照してください。



測定モードと記録モードのどちらでも、中段と下段の表示を設定できます。

1. **中段に表示する情報を選択する**
   ダウンボタンを短く押して、希望する表示項目を選択します。中段に表示される情報を切り替えると、上段と下段も同時に変わります。引き続き上段と下段の選択を行ってください。

2. **上段に表示する情報を選択する**
   アップボタンを短く押して、つぎの中から選択します：時刻（Time）、ストップウォッチ（Sw）、ラップタイム（Lp）。また、該当する各機能をONにしてある場合は、つぎの中からも選択できます：カロリー消費（Cal）、走行距離（Trip）、現在速度（Spd）、平均速度（Avg speed）、最高速度（Max speed）、ペース（Pc）、ケイデンス*（Cad）、高度（Alt）、上昇高度（Asc）、パワーキット*（Pwr）、左右のペダリングバランス*（L-R）、ペダリング指数*（PI）。

上段と中段に同じ機能の表示を選択することはできません。つまり、中段での表示を選択した項目は、上段の表示項目としては選択できなくなります。

* オプションのポラールケイデンスセンサーまたはポラールパワーキットが必要です。

3. **下段に表示する情報を選択する**
   ダウンボタンを長く押し続けて、つぎの中から選択します：現在の心拍数、平均心拍数（avg）、または最大心拍数に対するパーセンテージ（%max、ユーザー情報を設定してある場合）。ペース目標値を設定してある場合は、下段の表示項目としてペースの差も選択できます。

   下段に表示される機能は、ストップウォッチがONになっているときにのみ変更できます。

ペース差の値は、あらかじめ設定された目標ペースと比べてどれだけ速く、または遅く走っているかを時間で示します。この値がマイナスであれば、あなたは目標ペースよりも速く走っています。プラスの場合はその逆です。

ストップウォッチのリセット

1. 運動を一時停止します。
2. ストップウォッチがゼロにリセットされるまで、ダウンボタンを長く押し続けてください。リセットされたらボタンを放します。
3. ストップウォッチと記録を再開するには、OKを押してください。時刻表示に戻す場合は、Stopボタンを長く押し続けます。ストップウォッチをリセットすると、そこまでの運動の運動ファイルは削除されます。

運動セットの開始

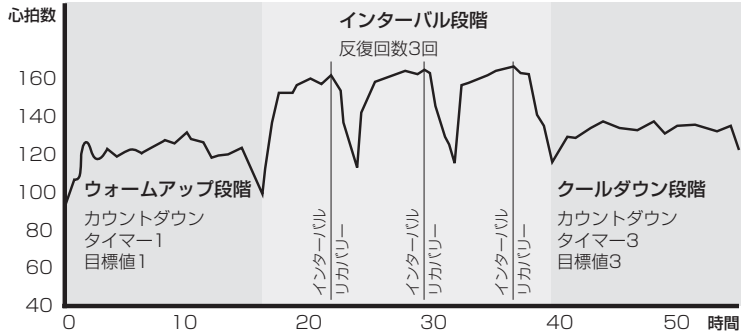
1. 時刻表示の状態から始めます。OKを押して測定モードに入ります。
2. 設定されている運動セットを切り替えたい場合は、運動セット（E1～E5）が切り替わるまでアップボタンを長く押し続けてください。切り替わったらボタンを放します。希望する運動セットが表示されるまで、この操作を繰り返してください。
3. 設定された運動の種類での運動と記録を始めるには、OKを押してください。

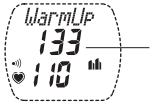
インターバルトレーニングセットでの運動（Int On、E1 ～ E5）

このモードでは『記録モード』のセクションで解説されている各機能も使用できます。

インターバルトレーナーは、あなたの運動を自動的にガイドします。各段階の開始時と終了時のアクティビティ信号音が聞けるように、アクティビティ信号音がONになっていることを確認してください。ある段階のカウントダウンタイマーをOFFにしてある場合は、OKボタンを長く押し続けて、マニュアル操作でその段階を終了させる必要があります。ストップウォッチが動き始めると が表示されます。これはインターバルトレーナーがONになっていることを示します。インターバルトレーニングが終了すると、リストレシーバーは自動的にBasicUseを開始し、その運動もインターバルトレーニングと同じファイルに記録されます。

インターバルトレーニングの構成：





ウォームアップ段階

1．最初の表示

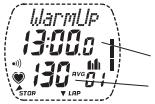
目標心拍数またはペース目標値１（ONに設定されている場合）

2．その後の表示

カウントダウンタイマー１

心拍数情報

タイマー１がONに設定されていれば、カウントダウンタイマーが動き始めます。このタイマーをOFFに設定してある場合、インターバル段階へ進むにはOKを長く押し続けてください。



3．ウォームアップ段階の終了時

ウォームアップ段階の経過時間

ウォームアップ段階の平均心拍数

インターバル段階

リストレシーバーは最大30回までの反復されるインターバル段階を記録します。インターバル段階はインターバルとリカバリー計算（ONに設定されている場合）の各セクションに分けられ、インターバル段階の間はこの２つが連続して交互に繰り返されます。インターバルトレーニングの段階が変わると、目標値も自動的に切り替わります。たとえば、最初の段階から次の段階へ移ると、あらかじめ設定された目標値１は目標値２に切り替わります。また、アップボタンを長く押し続けると、手動で目標値を切り替えることができます。希望の目標値が表示されるまで、この操作を繰り返してください。

インターバルセッション
1. 最初の表示
設定された目標心拍数またはペース目標値2（ONに設定されている場合）
2. その後の表示
設定に応じて、つぎのいずれかが表示されます：
A.マニュアル、**B.**時間ベース、**C.**心拍数ベース、**D.**距離ベースのインターバル

A. マニュアルインターバル
設定されたインターバル回数
現在のインターバル回数
インターバル時間
心拍数情報
マニュアルインターバルを選択した場合、インターバルはOKを長く押し続けた時点で終了します。
または

B. 時間ベースのインターバル
カウントダウンタイマー２
時間ベースのインターバルを選択した場合、インターバルは設定された時間が経過した時点で終了します。
または

C. 心拍数ベースのインターバル
設定されたインターバル心拍数と現在の心拍数の差
または、

D. 距離ベースのインターバル
距離のカウントダウン
インターバルは設定された距離に到達した時点で終了します。

3. インターバルの終了時
インターバルの経過時間
インターバルの平均心拍数

インターバルが終了すると、リストレシーバーは自動的にあらかじめ設定されたつぎの機能のいずれかに進みます：リカバリー計算またはクールダウン段階。

リカバリー計算
設定に応じて、つぎのいずれかが表示されます：
A. 時間ベース、**B.** 心拍数ベース、**C.** 距離ベースのリカバリー計算

A. 時間ベースのリカバリー
リカバリーカウントダウンタイマー
現在の心拍数
または、

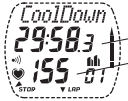
B. 心拍数ベースのリカバリー
設定されたリカバリー心拍数と現在心拍数の差
現在の心拍数
または、

C. 距離ベースのリカバリー
リカバリー距離のカウントダウン
現在の心拍数

リカバリー計算が終了すると、信号音が２回鳴ります。

リカバリーの終了時
A. および **B.**　　**または、**　　**C.**
リカバリー時間
心拍数の減少幅
リカバリー距離

クールダウン段階
1. 最初の表示
設定された目標心拍数 またはペースの３（ON に設定されている場合）



2. その後の表示
カウントダウンタイマー３
心拍数情報

タイマー３がONに設定されていれば、カウントダウンタイマーが動き始めます。このタイマーをOFFに設定してある場合、この段階を終了するには OK を長く押し続けてください。

3. クールダウン段階の終了時
クールダウン段階の経過時間
クールダウン段階の平均心拍数

クールダウン段階が終了すると、リストレシーバーは自動的にBasicUseモードで運動の記録を続けます。

この後、BacisUseモードでのインターバル運動の目標値を使って、運動を続けることもできます。もう一度インターバルトレーニング運動を行いたい場合は、OK ボタンを長く押し続けてください。

インターバルトレーニングの中止
1. 運動を中止する場合は、Stop ボタンを押してください。
2. 時刻表示に戻るには、Stop ボタンを長く押し続けてください。
または、
Stop ボタンを押してください。BasicUse が表示されます。このモードで心拍数の測定を続けることができます（測定モード）。BasicUse での運動と運動情報の記録を続ける場合は、OK を押してください。中止する前の運動と同じ目標値を引き続き使用し、切り替えることができます。時刻表示に戻るには、ステップ１と２を繰り返してください。

BasicSet での運動（Int OFF、E1 ～ E5）

このモードでは『記録モード』のセクションで解説されている各機能も使用できます。

タイマーの起動
タイマーがONに設定されていれば、ストップウォッチが動き始めた時点でタイマーも自動的に作動を始めます。タイマーはつぎの順序で交互に作動します：タイマー１、２、３、１、２、３.....。タイマー１の終了時には１回の信号音、タイマー２の終了時には２回の信号音、タイマー３の終了時には３回の信号音が鳴ります。ストップウォッチを止めるとタイマーも停止します。

リカバリー計算の開始
リカバリー計算を開始するには、OK ボタンを長く押し続けます。リカバリー計算中に表示される情報については、『インターバルトレーニングセットでの運動／リカバリー計算』を参照してください。リカバリー計算が終了すると、運動は一時停止の状態になります。
リカバリー計算の後、OK ボタンを押すと、そのまま運動を続けることができます。もう一度リカバリー計算を行うと、それ以前のリカバリー情報は削除されます。

運動の終了

1. Stop ボタンを押して、運動を一時停止します。
2. 時刻が表示されるまで Stop ボタンを長く押し続けます。
   運動を終えた時点で、ラップタイムとスプリットタイムは自動的に記録されています。

運動中の操作のヒント

運動の種類の切り替え（E0、E1 ～ E5）
測定モードからアップボタンを長く押し続けます。切り替わったら、ボタンを放してください。希望の運動セットまたは BasicUse が表示されるまで、この操作を繰り返します。

速度設定の切り替え（--、ru、b1、b2）
測定モードから始めます。Run speed、Bike 1 または 2、Speed OFF のいずれかが表示されるまでダウンボタンを長く押し続けます。これで選択した設定を使って運動を始めることができます。

走行距離のリセット
測定モードまたは記録モードから始めます。走行距離が表示されるまでスクロールアップします。走行距離の値がゼロになるまで、Signal ／ Light ボタンを長く押し続けてください。ゼロになったらボタンを放します。

手動設定した高度への復帰
測定モードから始めます。中段に高度が表示されるまでスクロールダウンします。前回手動で設定した高度が表示されるまで、Signal ／ Light ボタンを長く押し続けてください。

手動で設定した高度基準値とリストレシーバーが計算した高度との間に±６１０ｍ ／±2000ft を上回る差がある場合は、Failed と測定された高度が表示されます。オプションモードで基準高度を設定し直してください。基準高度の調整を開始すると、リストレシーバーは前回設定された高度に代えて測定された高度を提示します。

インターバルまたはリカバリー計算の再開
記録モードで Stop ボタンを長く押し続けると、インターバルまたはリカバリー計算が一時停止します。

リセットするには、ダウンボタンを長く押し続けます。停止したときと同じ計算を再開するには、OKボタンを押してください。インターバルトレーニングをリセットする方法については、『ストップウォッチのリセット』のセクションを参照してください。

インターバルまたはリカバリー計算の中止
インターバルトレーニングセッション中に計算を中止するには、OK ボタンを長く押し続けます。自動的にそのつぎのセクションがスタートします。たとえば、あるインターバルセクションを中止すると、自動的にリカバリー計算（ON に設定されている場合）が開始されます。

インターバルトレーニングのある段階の中止
Stop ボタンを押して、その段階を一時停止します。OK ボタンを長く押し続けると、そのつぎの段階が自動的にスタートします。

ハートタッチ機能
リストレシーバーをトランスミッターのポラールのロゴに近づけると、ハートタッチ機能が起動します。

ハートタッチ機能には３つの選択肢があります。ハートタッチ機能による表示を選択するには、ポラールソフトウェアを使用してください：
- 現在の目標値を確認する
- ディスプレイの選択を切り替える
- ラップタイムを保存する

その運動中にすでにバックライトを使用した場合は、ハートタッチ機能がはたらいている間にもバックライトが２、３秒間点灯します。

D. トレーニング情報を呼び出すには

ストップウォッチが動き出すと、リストレシーバーは運動情報をひとつのファイルとして保存し始めます。この情報はファイルモードで呼び出すことができます。ファイルモードには最大 99 までの運動ファイルと１つの記録ファイルがあります。記録ファイルは運動中のさまざまな記録の累積値や最大値を保存しています。

時刻表示 ▲▼ File ▲▼ Options ▲▼ Tests ▲▼ Connect
▼
F99 ▲▼ ... ▲▼ F1 ▲▼ Records（記録ファイル）

最初に保存されるファイルは F1 です。その後、F2、F3 と続き、最大で 99 個の運動ファイルを記録できます。ファイル番号が大きいほど新しいファイルです。

リストレシーバーと PC の間で双方向通信が可能です。ポラールソフトウェアを使用すれば、トレーニングデータの解析、トレーニング日誌の管理、今後のトレーニングの計画をより簡単に行えるようになります。くわしくは CD-ROM を参照してください。

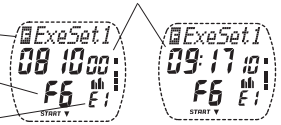
! 設定モードである機能が有効になっていないと、その情報は記録されたファイルでも表示されません。

運動ファイル

1. 時刻表示から、FILE が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OK を押して、ファイルモードに入ります。ファイルの主な情報が表示されます。

運動を開始した日付と時刻がディスプレイに交互に表示されます。

運動の名前
ファイル番号
使用されている
運動セット（E1 ～ E5）
または BasicUse（E0）



3. 希望のファイルが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
4. OK を押して、運動ファイルの呼び出しを開始します。Exe.Time が表示されます。

- ファイルループ内で前後に移動するには、アップまたはダウンボタンを押してください。
- あるファイルに入るとき、またはファイルループ内のひとつ先のレベルへ進むには、OK を押してください。
- ひとつ前のファイルレベルに戻るには、Stop ボタンを押してください。
- ファイル呼び出しサイクルのどこからでも、Stop ボタンを長く押し続けると時刻表示に戻ります。

一部の情報は、自動的に交互に切り替わりながらディスプレイに表示されます。このとき OK ボタンを押すと、たとえば目標心拍数ゾーンに関する情報などの交互表示の切り替えを速くすることができます。

File (F1-F99)
Exe. Time
Recovery
Distance
Pace
Speed
Cadence
Altitude
°C/°F
Ascent
Power
PI %
LRB
Limits
InZone 1
InZone 2
InZone 3
InZone S
KCal
Tot. KCal
Tot. Time
Run./Rid. Time
Odometer
EXE SET
LAPS
SAMPLES

運動時間（Exe.Time）
運動時間とは、ストップウォッチが作動している状態で運動を行った時間です。運動中の平均心拍数と最大心拍数が交互に表示されます。ファイルの呼び出しを続ける場合は、スクロールアップまたはダウンしてください。

BasicSet を使った運動のリカバリー情報（Reco）

時間ベースのリカバリー
リカバリーの経過時間
心拍数の減少幅

または、

心拍数ベースのリカバリー
設定された心拍数に達するまでに要した時間
心拍数の減少幅

運動距離（Exe.Dist.）
運動中に走った距離を表示します。

ペース情報（Pc.Avg ／ Max）
運動中のペースの平均値と最大値を交互に表示します。

速度情報（Spd.Avg ／ Max）
運動中の速度の平均値と最大値を交互に表示します。

ケイデンス情報 *（Cad.Avg ／ Max）
運動中のケイデンスの平均値と最大値を交互に表示します。

* オプションのポラールケイデンスセンサーまたはポラールパワーキットが必要です。

高度（Alt.Avg ／ Max ／ Min）
運動中の高度の平均値、最大値、最小値を交互に表示します。

気温（°C または °F Avg ／ Max ／ Min）
運動中の気温の平均値、最大値、最小値を交互に表示します。

上昇高度（Ascent）
運動中の上昇高度を表示します。

パワー*（Pwr Avg ／ Max）
運動中のキットパワーの平均値と最大値を交互に表示します。

ペダリング指数*（PI Avg ／ Max）
運動中のペダリング指数の平均値と最大値を交互に表示します。

左右のペダリングバランス*（LRB Avg）
右脚と左脚のペダリングのバランスの平均値を表示します。

目標値 1、2、3、およびサマリー（Limits 1 ／ Limits 2 ／ Limits 3 ／ Limits S）
各目標値の設定値が交互に表示されます。目標値 1 はゾーン 1、目標値 2 はゾーン 2、目標値 3 はゾーン 3、目標値 S はサマリーゾーンに使用されます。

! サマリー目標値は運動中には表示されず、アラームも鳴りません。サマリー目標値の範囲内／以上／以下で運動した時間は、運動ファイルで見ることができます。

目標ゾーンの範囲内／以上／以下での運動時間
各目標値の範囲内（InZone）、目標値以上および以下で運動した時間を表示します。目標値 1、2、3 の範囲内／以上／以下で運動した時間は、それぞれの目標値が有効になっている場合にのみ記録されます。運動セッション全体の中で、サマリー目標値の範囲内／以上／以下で運動した時間は、どの目標値が使われているいるかとは関係なくつねに記録されます。

消費カロリー（KCal）
運動中に何キロカロリーを消費したかを表示します。

累積消費カロリーカウント（Tot.KCal）
記録ファイルのこの値を最後にリセットしたときから数えて、複数の運動セッションで消費した累積カロリー数をカウントします。この機能を利用すれば、運動の効率を知るためのひとつの目安として、たとえば一週間の消費カロリー数を確認することができます。

累積運動時間（Tot.Time）
この機能は、記録ファイルのこの値を最後にリセットしたときから数えて、複数の運動セッションの累積運動時間をカウントします。これを利用すれば、運動の量を知るためのひとつの目安として、たとえば一週間の運動時間を確認することができます。

累積運動時間が 99 時間 59 分に達するまでは、この値は「時間」と「分」で表示されます。その後、累積時間が 9999 時間に達するまでは「時間」単位で表示されます。

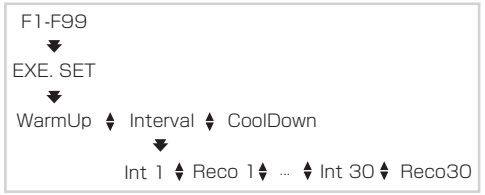
累積ライディング時間（Rid.Time）
記録ファイルのこの値を最後にリセットしたときから数えて、複数の運動セッションの累積ライディング（自転車走行）時間をカウントします。

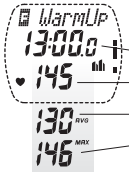
オドメーター
記録ファイルのこの値を最後にリセットしたときから数えて、複数の運動セッションでの累積距離を測定します。

インターバルトレーニング情報（EXE.SET）

EXE.SET が表示されている状態から始めます。

1. OK を押して、インターバルトレーニング情報の呼び出しを開始します。
2. スクロールアップまたはダウンして、ウォームアップ、インターバル、クールダウンの各段階に関する情報を確認してください。





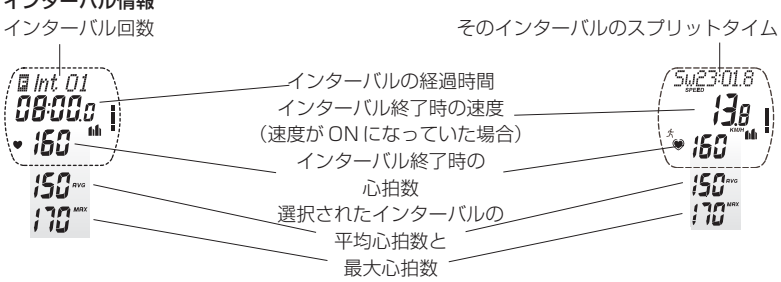
ウォームアップ段階
ウォームアップの経過時間
ウォームアップ終了時の心拍数
ウォームアップ段階での平均心拍数と
最大心拍数

インターバル段階
インターバル段階での経過時間
インターバルとリカバリーでの平均心拍数

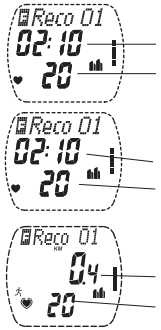
クールダウン段階
クールダウンの経過時間
クールダウン終了時の心拍数
クールダウン段階での平均心拍数と
最大心拍数

3. ひとつ前のファイルレベルに戻る場合は、Stopボタンを押してステップ4～6をスキップしてください。インターバル段階のさらにくわしい情報を呼び出す場合は、ステップ4へ進みます。
4. Interval が表示されている状態で、OK ボタンを押すと、個々のインターバルやリカバリーの詳細を表示します。
5. スクロールアップまたはダウンでインターバル（Int）とリカバリー（Reco）を切り替えます。

インターバル情報



リカバリー情報



時間ベースのリカバリー
リカバリーの経過時間
心拍数の減少幅

または、

心拍数ベースのリカバリー
設定された心拍数に達するまでに要した時間
心拍数の減少幅

または、

距離ベースのリカバリー
リカバリーの距離
心拍数の減少幅

6. ラップ情報などの呼び出しを続けるには、Stop ボタンを２回押します。LAPS が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。

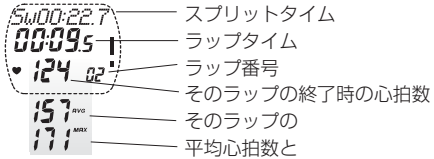
ラップ情報（LAPS）
LAPS と記録されたラップ数が表示されている状態から始めます。

1. OK を押して、ラップ情報の呼び出しを開始します。
2. スクロールアップまたはダウンして、つぎの各情報を確認します：

FILE
▼
F1-F99
▼
LAPS
▼
Best Lap ▲▼ Lap 1 ▲▼ ... ▲▼ Lap 99

ベストラップ
最も速かったラップタイム
ベストラップのラップ番号

ベストラップの情報は、少なくとも３ラップが記録された場合に表示されます。最後のラップはタイムが速くてもベストラップとは見なされません。



ラップ
スプリットタイム
ラップタイム
ラップ番号
そのラップの終了時の心拍数
そのラップの
平均心拍数と
最大心拍数

ヘルプ機能がONになっている場合、上段にはスプリットタイムとヘルプテキストが交互に表示されます。OK ボタンを繰り返し押すと、中段につぎのようなくわしいラップ情報を表示させることができます：

- ラップタイム（Lap Time）
- ラップ終了時の速度（Speed）
- ラップ終了時のケイデンス*（Cadence）
- ラップ終了時の高度（Altitude）
- ラップ終了時の上昇高度（Ascent）
- ラップ終了時のパワー*（Power）

* オプションのポラールケイデンスセンサーまたはポラールパワーキットが必要です。

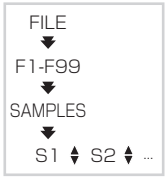
- ラップ終了時の左右のペダリングバランス*（LRB）

- ペダリング指数*（PI%）
- ラップ終了時のランニング／ライディング距離（Distance）
- ラップ終了時の気温（°C／°F）

LAPSの画面を終了するには、Stopボタンを押してください。
時刻表示に戻るには、Stopを長く押し続けます。

記録されたサンプル

サンプルファイルで運動のくわしい情報を確認します。
SAMPLESと記録されたサンプルの数が表示されている状態から始めます。



1. OKを押して、サンプルの呼び出しを開始します。
   サンプル番号とそのサンプルが記録されたときの心拍数、時刻が表示されます。上段には、サンプル番号とヘルプテキストが交互に表示されます。
2. OKを押すたびに、つぎのようなくわしいサンプル情報がひとつずつ表示されます：ストップウォッチ（Stopwatch）、速度（Speed）、ケイデンス*（Cadence）、高度（Altitude）、パワー*（Power）、左右のペダリングバランス*（LRB）、ペダリング指数*（PI%）。
3. 別のサンプルに移るには、スクロールアップまたはダウンします。
4. 時刻表示に戻るには、Stopを長く押し続けてください。

ファイルの削除

1. 時刻表示から、FILEが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OKを押して、ファイルモードに入ります。
3. 希望の運動ファイルが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。Signal／Lightボタンを長く押し続けてください。DELETE FILEとファイル番号が表示されます。
4. OKを押してください。リストレシーバーはそのファイルを削除してよいか確認を求めます（Are you sure）。
5. OKを押すと、選択したファイルが削除されます。
6. そのファイルを終了するにはStopを押します。Waitが表示されます。リストレシーバーがファイルを再整理するために数秒かかります。
7. 時刻表示に戻るには、もう一度Stopを押してください。

すべてのファイルの一括削除

1. 時刻表示から、FILEが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. Signal／Lightボタンを長く押し続けます。DELETE FILESが表示されます。
3. OKを押してください。リストレシーバーはすべてのファイルを削除してよいか確認を求めます（Are you sure）。
4. OKを押すと、すべての運動ファイルが削除されます。
5. 時刻表示に戻るには、Stopを押してください。

記録ファイル

このファイルは、運動がファイルに記録されるたびに更新されます。

1. 時刻表示から、FILE が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OK を押して、ファイルモードに入ります。
3. Records が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
4. OKを押して、記録ファイルに入ります。Tot.KCalが表示されます。複数の運動セッションでの累積消費カロリーがカウントされています。
5. スクロールアップまたはダウンすることで、つぎのような値を確認できます：
   - 累積運動時間（Tot.Time）
   - 累積ライディング時間（Rid.Time）
   - 累積ライディング距離（Odometer）
   - 最高速度（Max Spd.）
   - 最大ケイデンス *（Max Cad.）
   - 最高高度（Max Alt.）
   - 最大パワー *（Max Pwr.）

Stop ボタンを長く押し続けて時刻表示に戻るか、累積カウントのリセットまたはひとつ前の最大値に戻す操作に進んでください。

* オプションのポラールケイデンスセンサーまたはポラールパワーキットが必要です。

累積カウントのリセット

いったん累積カウントをリセットしてしまうと、その値を再び呼び出すことはできません。

記録ファイルで、Tot.KCal、Tot.Time、Run./Rid.Time、または Odometer が表示されている状態から始めます。

1. OK を押して、希望の累積カウントのリセットを開始します。Reset が表示され、値が点滅を始めます。
2. ダウンボタンを長く押し続けます。Reset が点滅を始めます。値がリセットされる前にダウンボタンを放せば、ここでリセットをキャンセルすることができます。本当にその値をリセットしたい場合は、リセットされるまでそのままダウンボタンを押し続けます。リセットされたらボタンを放してください。
3. Stop ボタンを押して、リセットの画面を終了します。
   時刻表示に戻るには、Stop ボタンを長く押し続けてください。

ひとつ前の最大値に戻す
記録ファイルで、Spd. Max、Pace Max、Max Cad*、Max Alt、またはMax Pwr*が表示されている状態から始めます。

1. Signal／Lightボタンを長く押し続けて、ひとつ前の値への復帰を開始します。Return Oldが表示され、その値が点滅を始めます。
2. Stopボタンを押せば、ここで復帰をキャンセルすることができます。本当にひとつ前の値に戻したい場合は、OKを押してください。
3. Stopボタンを押して、この画面を終了します。
   または、最大値をゼロにリセットしたい場合は、Signal／Lightボタンを長く押し続けます。Reset VALUEが点滅を始めます。いったん値をリセットしてしまうと、再び呼び出すことはできません。
4. Stopボタンを押せば、ここでリセットをキャンセルすることができます。本当にリセットしたい場合は、OKを押してください。
5. 時刻表示に戻るには、Stopボタンを長く押し続けてください。

*オプションのポラールケイデンスセンサーまたはポラールパワーキットが必要です。

E. テスト

! まだユーザー情報を設定していない場合、テストモードに入ろうとすると自動的にユーザー設定へ移動します。

ポラールフィットネステスト

このポラールフィットネステストを利用すれば、最大エアロビックパワーをすばやく簡単かつ安全に予想し、最大心拍数を推定することができます。ポラールフィットネステストは健康な成人の方を対象としています。

OwnIndex
OwnIndexは、一般に有酸素運動能力の指標として用いられる最大酸素摂取量（VO_{2max}）に相当する値です。循環器系（有酸素）運動の能力は、体内で酸素を運搬して利用する循環器系のはたらきに関係しています。あなたの心臓が強く、効率が高ければ、それだけ有酸素運動能力も優れていることになります。VO_{2max}は持久力を求められるスポーツでの能力を判断するよい指標のひとつです。

有酸素運動能力を改善したい場合、OwnIndexに明らかな変化が表われるまでには、平均して最低でも6週間の定期的なトレーニングが必要です。一般に比較的体力の低い人ほど効果が早く見られ、より運動能力の高い人ほど改善には時間がかかります。

有酸素運動能力の改善に最も適しているのは、大きな筋肉群を使うような運動です。たとえば、ランニング、水泳、ボート漕ぎ、スケート、クロスカントリースキー、サイクリング、ウォーキングなどがこれに含まれます。

運動能力の向上を正確に把握するには、まず最初の２週間の間に何度かOwnIndexを測定して、ベースラインとなる値を求めることからはじめます。その後は、月に一度程度の間隔でこのテストを実施してください。

OwnIndexは、安静時の心拍数、安静時の心拍数変動、年齢、性別、身長、体重、運動習慣レベルの自己評価に基づいています。

推定最大心拍数（HR_{max}-p）
HR_{max}-pの算出はポラールフィットネステストと同時に行われます。

HR_{max}-pのスコアは、その人の最大心拍数の値を年齢に基づく公式（220－年齢）よりもさらに正確に推定するものです。年齢に基づく方法はおおよその推測であり、特に長年にわたって運動を続けてきた人や年配の人に関しては、必ずしも正確とは言えません。自分の最大心拍数を最も正確に知る方法は、循環器系の専門医または運動生理学者による医学的なテスト（トレッドミルや自転車を使った最大負荷テスト）で最大心拍数を測定してもらうことです。

最大心拍数は、その人の運動能力に応じてある程度まで変化します。定期的な運動を続けるとHR_{max}は減少し、トレーニングの量を減らすとHR_{max}は増える傾向があります。また、参加するスポーツの種類によっても多少の差があるかもしれません。たとえば、HR_{max}の値はランニング＞サイクリング＞水泳の順に小さくなります。

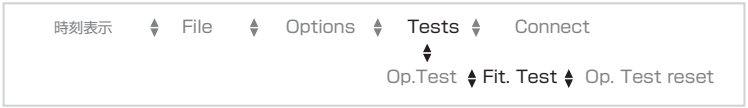
HR_{max}-pの値がわかっていれば、きびしい最大負荷テストを受けなくても、最大心拍数に対するパーセンテージによってトレーニングの強度を決めることができ、トレーニングによる最大心拍数の変化も確認できます。HR_{max}-pは、安静時の心拍数、安静時の心拍数変動、年齢、性別、身長、体重、そしてVO_{2max}（測定値または推定値）に基づいています。リストレシーバーに医学的なテストで測定されたVO_{2max}の値を入力すれば、より正確なHR_{max}-pの値が得られます。

フィットネステストの設定
ポラールフィットネステストを実施できるようにするため、まずオプションモードでつぎの設定を行う必要があります：

- あなたのユーザー情報と長期的な運動習慣レベルを設定してください。
- ポラールフィットネステストを ON に設定してください。
- あなたの最大心拍数を推定したい場合は HR_{max}-p を ON に設定してください。

テストの実施
信頼性の高いテスト結果を得るために、つぎの基本的な条件を守ってください：

- リラックスして、落ち着いた精神状態を保ってください。
- 静かで落ち着いた環境であれば、テストは自宅、オフィス、スポーツクラブなど、どんな場所でも実施できます。気が散ってしまうような音（たとえばテレビ、ラジオ、電話など）がせず、誰かに話しかけられたりしない場所を探してください。
- テストはいつも場所、時刻、環境が同じになるように条件を揃えて実施してください。
- テストを行う前の２～３時間は、重い食事や喫煙を避けてください。
- テストの日とその前日は、激しい運動、飲酒、薬の服用を避けてください。



1. 時刻表示から、TESTS が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。フィットネステストモードがみつからない場合は、オプションモードでこの機能を ON に設定してあるかどうか確認してください。
2. OKを押して、フィットネステストモードに入ります。最新のOwnIndexとテストを行った日付が表示されます。
3. 最新の HR_{max}-p とテストの日付を見るには、スクロールアップまたはダウンしてください。
4. テストを始める前に、１～３分間**横になってリラックス**します。

テストの開始
テストの実施には３～５分間ほどかかります。
5. OK を押してテストを開始してください。リストレシーバーが心拍数の検出を始めます。TEST ON とあなたの心拍数が表示されます。ここからテストが始まります。
6. 横になってリラックスしてください。手は体の両脇に置き、体を動かさないようにします。誰かと会話するのも避けてください。
7. あなたの現在の OwnIndex とテストの日付が表示されます。
8. HR_{max}-p が ON になっている場合は、スクロールアップまたはダウンすれば HR_{max}-p の結果とテストの日付を見ることができます。

フィットネステストの信号音の ON／OFF
信号音が鳴ってテストの終了を知らせます。信号音が ON になっていると、ディスプレイに •)) が表示されます。

- テストの前またはテスト中にこの信号音を ON または OFF にしたいときは、Signal／Light ボタンを長く押し続けてください。

テストの中止

- テスト中に Stop ボタンを押せば、いつでもテストを中止することができます。Failed TEST が数秒間表示されます。
  最新の OwnIndex と HR_{max}-p のデータは更新されません。

テストを開始したとき、またはテスト中にリストレシーバーが心拍数を受信できなかった場合、テストは中止されます。トランスミッターの電極がぬれていること、ストラップベルトがぴったりフィットしていることを確認してください。

OwnIndex と HR_{max}-p のアップデート

テストで得たOwnIndexとHR_{max}-pの値を使って、オプションモード／ユーザー情報で設定されている値をアップデートすることができます。これらの値を定期的にアップデートしていれば、最大心拍数のパーセンテージやカロリー計算の値がより正確になります。

1. 時刻表示から、TEST が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。
2. OK を押して、フィットネステストモードに入ります。
3. USER SET が表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。この表示はまだ最新のテスト結果をアップデートしていない場合に現れます。
4. OK を押して、OwnIndex と HR_{max}-p の値をアップデートしてください。
5. 時刻表示に戻るには、Stop ボタンを長く押し続けます。

! 最大心拍数の値は、HR_{max}-p が ON に設定されている場合にアップデートされます。

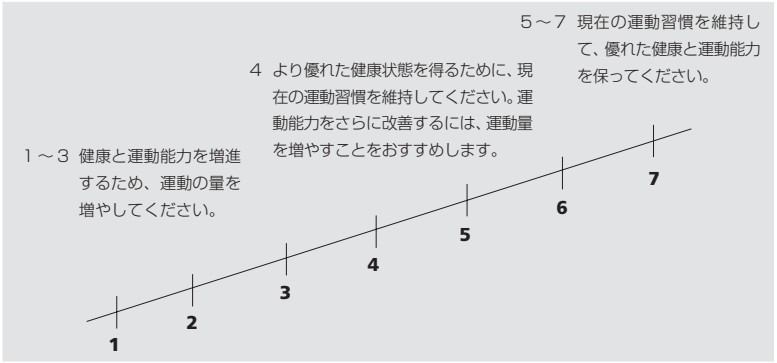
運動能力等級

ポラールフィットネステストの結果、つまり OwnIndexは、テストごとの値を比較して、その変化を見ることに意味があります。OwnIndex の値が何を意味するかは、性別や年齢によって異なります。つぎの表からあなたのOwnIndexの値を探して、同じ年代と性別の人と比べた現在の有酸素運動能力等級を確かめてください。

	年齢（歳）	1（非常に低い）	2（低い）	3（並）	4（平均的）	5（高い）	6（きわめて高い）	7（優秀）
男性	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
女性	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

この等級は、アメリカ合衆国、カナダ、および欧州7ヵ国において、健康な成人被験者の最大酸素摂取量を直接的に測定した 62 件の調査の文献研究に基づいています。出典：Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

それぞれの等級の方に、つぎのようにおすすめします：



トップアスリートたちのOwnIndexの値は、一般に70（男性）または60（女性）を超えています。オリンピックレベルのアスリートでは、この値が95に達することもあります。OwnIndexの値は、クロスカントリースキーやサイクリングなど、大きな筋肉群を使うスポーツで最も高くなります。.

トレーニングオプティマイザー

効果的なトレーニングには一時的な過負荷、すなわち運動時間の延長、より高い運動強度、または総運動量の増加が必要です。また、過度のオーバートレーニングを防ぐために、過負荷をかけた後には必ず十分な回復期間を置かなければなりません。回復期間が不十分な場合には、トレーニング量増加の結果として運動能力の改善ではなく、逆に低下を経験するかもしれません。ポラールOwnOptimizerを使えば、あなたのトレーニングプログラムが最適な形で運動能力を高めているかどうかを簡単かつ正確に知ることができます。

OwnOptimizer

ポラール OwnOptimizerは、長年の経験によって実証されているオルソスタティックオーバートレーニングテストに改良を加えたものです。これは運動能力の改善または運動競技での目標達成を目指し、少なくとも週に3回は定期的に運動をするすべての人々にとって便利なツールです。この機能はオルソスタティックテスト（リラックスして休んでいる状態から立ち上がります）中の心拍と心拍変動の測定値に基づいています。OwnOptimizerはトレーニングプログラム中のトレーニング負荷の最適化に役立ち、長期的なアンダートレーニングやオーバートレーニングを避けながら、運動能力の改善をもたらします。

ポラールOwnOptimizerは、5つの心拍パラメーターの定期的で長期的な測定を基礎としています。これら5つの値のうち、2つは安静時に、1つは起立中、そして2つは立っている間に算出されます。このテストを実施するたびに、ランニング／サイクリングコンピューターはこれらの心拍数の値を保存し、以前に記録された値と比較します。

ベースラインテスト
OwnOptimizerを初めて利用するときは、まずあなたのパーソナルなベースライン値を知るため、２週間の間に６回のベースラインテストを実施してください。ベースラインテストはトレーニング負荷を増した週ではなく、通常のベーシックトレーニングの２週間の間に行ってください。また、これらのベースライン測定のうち少なくとも半分（３回）は、トレーニング後および回復中に行った測定が含まれるようにしてください。

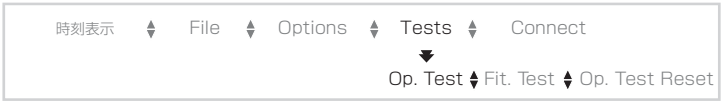
OwnOptimizer の値のモニタリング
ベースラインテストの値を記録したら、その後は週に２～３回のペースでテストの実施を続けてください。毎週、回復日と負荷を増したトレーニングの日（または負荷を増したトレーニングの期間）の翌朝にはテストを行うようにします。さらに通常のトレーニング日の翌朝に３回目のテストを行ってもよいでしょう。

一時的にトレーニングを休んでいる期間、または通常と極端に内容の異なるトレーニング期間中は、OwnOptimizerが信頼性の高い情報を示さない可能性があります。14日以上にわたって運動を休止した場合は、もう一度ベースラインテストを実施してください。

テストの実施
最も信頼できる結果を得るために、テストはつねに同じで安定した条件のもとで行ってください。起床後、朝食前にテストを行うことをおすすめします。

信頼性の高いテスト結果を得るために、つぎの基本的な条件を守ってください：
- リラックスして、落ち着いた精神状態を保ってください。
- テストを行う前の２～３時間は、食事、飲酒、喫煙を避けてください。
- 静かで落ち着いた環境であれば、テストは自宅、オフィス、スポーツクラブなど、どんな場所でも実施できます。気が散ってしまうような音（たとえばテレビ、ラジオ、電話など）がせず、誰かに話しかけられたりしない場所を探してください。
- リラックスした姿勢でイスに腰掛けても、ベッドに横になってもかまいません。ただし、このテストを実施するときはいつも同じ姿勢をとるようにしてください。

『実際に使ってみましょう』のセクションの解説に従って、トランスミッターとリストレシーバーを装着してください。



1. 時刻表示から、TESTSが表示されるまでスクロールアップまたはダウンします。テストモードがみつからない場合は、オプションモードでこの機能を ON に設定してあるかどうか確認してください。
2. OK を押して、テストモードに入ります。
3. OPTIMIZER が表示されるまでスクロールアップまたはダウンしてください。OK を押します。
4. 最新のトレーニングオプティマイザーテストの情報が表示されます（日付と最新のテスト値）。ベースラインテストを実施しようとしている場合は、Baselineが表示されるまでスクロールアップまたはダウンして、OK を押してください。

5. 腰掛けるか横になり、OKボタンを押してテストを開始します。リストレシーバーにLay downが表示されます。テストのこの最初のパートでは体を動かさないでください。このパートには３分間かかります。
6. 3分が経過すると、リストレシーバーが信号音を鳴らしてStand upが表示されます。立ち上がってください。ここから立った姿勢を３分間維持します。
7. 3分が経過すると、リストレシーバーがもう一度信号音を鳴らします。これでテストは終了です。
8. リストレシーバーのディスプレイに結果の意味を示すテキストと数値が表示されます。

テストに失敗した場合、リストレシーバーは信号音を鳴らし、Failed testのテキストが表示されます。最初のステップからテストをやり直してください。

結果の意味
リストレシーバーは各パラメーターに基づいて５つの心拍数と心拍数変動を測定します。OwnOptimizerは最新の結果と過去の結果の比較によって算出されます。リストレシーバーにはトレーニング状態を解説するテキストが表示されます。これらのテキストの意味は以下に示すとおりです。また、リストレシーバーには安静時の平均心拍数（Rest HR）、立ち上がるときの最高心拍数（Peak HR）、そして立っているときの平均心拍数（Stand HR）も表示されます。

OwnOptimizerの値の意味を解説する表示テキストは、つぎのとおりです：

テスト数値１　回復状態。（Recovered）
順調に回復していることを示します。集中的な運動も含め、スケジュールに従ってトレーニングを続けてください。

テスト数値２　正常なトレーニング状態。（Normal）
テストの結果は正常な値です。軽い運動や集中的な運動を、回復を組み合わせながらトレーニングを続けてください。

テスト数値３　単調なトレーニング状態。（TrEffect）
数日間集中的に運動をしたかもしれません。１～２日間休むか軽いトレーニングを行うか、もしくは1-2日間集中的にトレーニングを行い、十分に回復をするかを行ってください。

テスト数値４　停滞したトレーニング状態。（Steady）
長期に渡って集中的なトレーニングを行っていなかったり、しばらく十分に回復していないことを示します。軽いトレーニングもしくは回復した後に再度テストを行ってください。

テスト数値５　悪い影響のトレーニング状態。（Stagnant）
効果的にコンディションを整えるために、１～２日間の休息または軽いトレーニングが必要です。一般的なストレスや風邪、発熱などの初期症状によって同様の結果が示される可能性もあります。

テスト数値６　厳しいトレーニングの効果。（Hard Tr）
負担がかかりすぎていることを示しますので回復の時間をとってください。回復をコントロールするためには１～２日間軽いトレーニングを行ってください。

テスト数値７　無理のしすぎ。(Over Reach)
非常に集中的なトレーニングを数日もしくは数週間行っていたことを示します。心拍数は常に高い数値を示しています。これは回復期間を十分にとらなくてはいけないことを示します。

テスト数値８　非常にオーバートレーニング。(Over TrS)
非常に集中的なトレーニングを数日もしくは数週間行っていたことを示し、回復が十分に行われていないことを示します。十分にコントロールされた回復時間をとる必要があります。

テスト数値９　副交感神経のオーバートレーニング。(Over TrP)
安静時にもオーバートレーニングの徴候がみられます。これは副交感神経のオーバートレーニングを示します。オーバートレーニングではないか注意するとともに、１週間以上トレーニングスケジュールから離れる必要があります。

注
トレーニングプログラムを大幅に変更する前に、OwnOptimizerの結果をあなたの主観的なフィーリングや体が示す徴候と併せて考えてみましょう。条件が同じだったかどうか自信がない場合は、もう一度 OwnOptimizer テストを実施し直してください。個々のテスト結果は、たとえば精神的ストレス、潜在的な疾病、環境の変化（温度、高度）など、いくつかの外的要因の影響を受けている可能性があります。

少なくとも年に一度、新しいトレーニングシーズンを開始するときに、ベースライン値をアップデートすることをおすすめします。

PC ソフトウエアによる結果の解析
このテストの結果をリストレシーバーから PC へダウンロードすれば、結果をポラールソフトウエアで解析することができます。このソフトウエアは結果を解析するいくつかの方法を提供し、トレーニングの進捗状況に関するさらにくわしい情報が得られます。また、以前の測定値との比較グラフも作成できます。

F. お手入れと保守

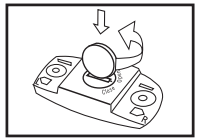
ポラールランニング／サイクリングコンピュータは、高度な設計と工作技術によって作られたハイテク機器であり、慎重な取り扱いが必要です。保証を受けるための義務を履行し、この製品を長い間ご利用いただくために、つぎの注意事項をまもってください。

ポラールランニング／サイクリングコンピュータのお手入れ

- ポラールランニング／サイクリングコンピュータとトランスミッターは涼しく乾燥した場所に保管してください。まだぬれているときは、ビニール袋やスポーツバッグなど通気性のない素材でできたものに入れて保管しないでください。汗や湿気で電極がぬれたままになっていると、トランスミッターが作動し続けて、電池の消耗を早めてしまいます。
- ポラールランニング／サイクリングコンピュータとトランスミッターを極端に寒い場所（-10°C/14°F以下）や極端に暑い場所（50°C/122°F以上）に保管しないでください。
- ポラールランニング／サイクリングコンピュータとトランスミッターを車の中などに放置して、長時間直射日光にさらさないようにしてください。
- 使い終わった後は、定期的に薄い石鹸水でトランスミッターを洗ってください。
- トランスミッターのどの部分に対しても、アルコール、スチールウールなどの研磨材、あるいは清掃用化学薬品を使用しないでください。
- タオル以外の物でトランスミッターを拭かないでください。乱暴に取り扱うと、電極部が破損するおそれがあります。

- コネクターを洗濯機や乾燥機に入れないでください！
- 塩素剤を使っているプールで使用した後は、毎回ストラップを洗うことをおすすめします。
- ストラップを洗濯機にかけないでください！
- ストラップを遠心式脱水機にかけないでください！
- ストラップを乾燥機に入れないでください！
- ストラップにアイロンをかけないでください！
- 高度と気温の測定を正しく機能させるため、大気圧チャンネル（リストレシーバーバックカバーの3つの開口部）を清潔な状態に保ってください。開口部に異物を差し込まないでください。
- フットポッドを水に浸さないでください。
- フットポッドに強い衝撃を加えないようにしてください。損傷の原因になることがあります。
- スピードセンサーを水に浸さないでください。
- スピードセンサーに強い衝撃を加えないようにしてください。損傷の原因になることがあります。

電池



トランスミッター

トランスミッターの平均電池寿命は１年間です（１日２時間、週７日使用した場合）。トランスミッターが作動しなくなった場合は、電池切れの可能性があります。電池の交換は認定されたポラールサービスセンターに依頼されることをおすすめします。

つぎの説明に従って、ご自分で電池を交換していただくこともできます。電池の交換作業には、１枚のコイン（硬貨）、シールリング、電池（CR2025）が必要です。

1. コインを使ってコネクターのバッテリカバーをCLOSEの位置からOPENの位置へ反時計方向に回し、カバーを開いてください。カバーがくぼみから少し浮き上がります。
2. コネクターからバッテリカバーを外し、くぼみから電池を取り出して、新しい電池と交換します。
3. バッテリカバーのシールリングを取り外して、新しいシールリングと交換します。
4. 電池のマイナス（−）側をコネクターの方に、プラス（+）側をカバーの方に向けてください。
5. コネクターのくぼみに電池を入れ、矢印がOPENの位置を向くようにしてカバーを乗せます。カバーのシールリングが溝に正しく納まっていることを確認してください。
6. カバーを軽く押し込んで、その外側の面がコネクターの表面と同じ高さになるようにします。
7. カバーを時計方向に回して、カバーの矢印をOPENの位置からCLOSEの位置に合わせます。カバーが正しく閉じられていることを確認してください！

! コネクターのバッテリカバーの寿命を縮めないように、カバーを開けるのは電池を交換する必要があるときだけにしてください。電池を交換するたびに、カバーも交換することをおすすめします。交換用カバーは販売店で取り扱っています。
商品名：Polar WearLink31 バッテリーキャップセット

S1 フットポッド

フットポッドの緑のランプが赤に変わった場合、またはフットポッドの赤いボタンを長く押し続けてもまったくランプが点灯しない場合は、フットポッドの電池を交換する必要があります。電池の交換については、「実際に使ってみましょう」のセクションをご覧ください。

スピードセンサー

スピードセンサーの電池寿命は、およそ2500時間です。電池交換は、正規のポラールサービスセンターに依頼することをお勧めします。サービスセンターでは、電池交換後にセンサーのテストを実施します。ただし、ご自身で電池を交換される場合は、必ず以下の指示に従ってください。
まず、自転車からセンサーを取り外してください。

1. 小型ドライバーを使用して、2 つのネジを反時計方向に回してセンサーを開けてください。
2. ケースを慎重に持ち上げます。ケースに PCBA（プリント印刷基板）を残した状態でセンサーカバーを持ち上げてください。
3. PCBA を慎重に持ち上げます。
4. 電池ホルダーをそっと押してください。PCBA の反対側からホルダーのフックを外し、ホルダーを上に持ち上げます。電池を取り出してください。
5. 新しい電池のプラス側（+）を上に向けて入れ、電池ホルダーのすべての部分が PCBA に触れるようにそっとホルダーを押し込んでください。
6. PCBA を、所定の位置に戻します。
7. シーリングリングが溝に正しく収まっているかチェックしてください。カバーを元に戻します。
8. 2 つのネジを穴に入れ、ゆっくりと締めてください。
9. スポークの磁石がスピードセンサーの脇を通過した時に、センサーがオレンジ色に点滅するかテストしてください。
10. 電池は通常のゴミと一緒に捨てず、各地域の規制に従い指定の場所に正しく廃棄してください。

リストレシーバー
リストレシーバーの平均電池寿命は、通常のご使用（1日2時間、週7日）で2年間です。バックライトやアラーム信号をひんぱんに使用すると、電池の寿命はこれよりも短くなることにご注意ください。リストレシーバーはご自分では開けないでください。適正な部品を使用して防水性能を保つため、リストレシーバーの電池交換は必ず認定されたポラールサービスセンターで行わなければなりません。その際、ポラールランニング／サイクリングコンピュータの全体的な定期点検も行います。

サービス
ポラールランニング／サイクリングコンピュータに何らかの修理またはサービスが必要になった場合は、『保証書』をご覧の上、認定されたポラールサービスセンターまでご連絡ください。

! 認定サービスセンター以外でサービスが行われた場合、防水性能は保証されません。

G. 使用上のご注意

水中でポラールランニング／サイクリングコンピュータを使用する場合

ポラールランニング／サイクリングコンピュータは30m/100ftまでの防水性能を持っています。この防水性能を維持するため、水中ではリストレシーバーのボタンを操作しないでください。

つぎのような理由から、水中では正常に心拍を測定できない場合があります：
- 塩素剤を使っているプールの水や海水は、きわめて高い導電性を示します。このためポラールトランスミッターの電極が短絡する可能性があり、結果としてトランスミッターがECG信号を検出できなくなることがあります。
- 飛び込みや競泳中の激しい筋肉の動きにより、水の抵抗で体に装着したトランスミッターが正しい位置からずれて、ECG信号を拾えなくなることがあります。
- ECG信号の強さはその人の体組織の構成によって異なりますが、水中では他の環境で使用する場合と比べて、心拍の測定が困難な人の割合がかなり高くなります。

S1フットポッドは、雨中で使用することもできますが、水中での使用は目的としていません。

ポラールランニング／サイクリングコンピュータと干渉

電磁干渉
高圧電力線、信号機、電車の高架路線、電気バスや路面電車、テレビ受像機、自動車のエンジン、バイクコンピュータ（電子回路を使った自転車用メーター）、一部の電動式エクササイズ機器、携帯電話の近く、あるいは電動セキュリティゲートを通過するときなどに障害が起きることがあります。また、心拍測定を開始するときに、携帯電話が干渉の原因になる場合もあります。

エクササイズ機器
LEDディスプレイ、モーター、電気ブレーキなどの電子部品または電気部品を使用した一部のエクササイズ機器は、漂遊信号による干渉の原因になることがあります。こうした問題を解消するには、つぎのような手順で干渉を受けにくいリストレシーバーの位置を探してください：

1. トランスミッターを胸から外して、いつものようにエクササイズ機器を使用します。
2. リストレシーバーを動かして、漂遊信号による誤表示やハートマークの点滅が起きない場所を探します。多くの場合、干渉が最も強いのは機器のディスプレイパネルの正面で、ディスプレイの左右では比較的障害が起きにくくなります。
3. トランスミッターを胸に着け、リストレシーバーを可能な限り干渉のない位置に保つようにします。
4. それでもポラールランニング／サイクリングコンピュータが正しく作動しないとすれば、そのエクササイズ機器は電気的なノイズが多すぎて、ワイヤレス方式の心拍測定には適さないのかもしれません。

H. よくある質問

こんなときにはどうすれば ...

...オプションまたはファイルモードのサイクルの中で、どこにいるのかわからなくなってしまいました。
時刻が表示されるまで、Stop ボタンを長く押し続けてください。

... 以前の運動ファイルが見つかりません。
測定モードを使って運動していた可能性があります。その場合、運動は記録されません。運動を記録するには、測定モードからOK ボタンを押して、ストップウォッチをONにする必要があります。

... 運動ファイルの中で消費したカロリー数が見つかりません。
ユーザー情報が設定されているか、そしてOwnCal機能がONになっているか確認してください。また、運動中に心拍数が 90bpm 以上、またはあなたの最大心拍数の 60%以上に達していたかどうかを確認してください。

...HR_{max}-p を ON にできません。
HR_{max}-p をONにする前に、ユーザー情報が設定されているか、そしてフィットネステストがONになっているか確認してください。

... 心拍数が表示されません（表示が「--」）。
1. トランスミッターの電極部がぬれているか、そして説明に正しく従ってトランスミッターが装着されているか確認してください。

2. トランスミッターが清潔な状態に保たれているか確認してください。
3. 近くで別の人が心拍計を使っていないか、また近くに高圧電力線、テレビ受像機、携帯電話、またはその他の電磁干渉の発生源がないか確かめます。
4. ECG 波形が変わる可能性がある心臓疾患はありませんか？ その場合は医師に相談してください。

... ハートマークが不規則に点滅します。
1. リストレシーバーがトランスミッターから 1m／3ft 以上離れていないか確認してください。
2. 運動中にストラップベルトが緩んでいないか確認してください。
3. トランスミッターの電極部がぬれていることを確かめます。
4. 1m／3ft 以内の場所で別の心拍トランスミッターが使われていないか確認してください。
5. 不整脈によって不規則な測定値が表示されることがあります。その場合は医師に相談してください。

... 別の人が使っている心拍計によって干渉が生じています。
トレーニングパートナーが、あなたと同じコードを使っている可能性があります。そのような場合は、パートナーとの間に一定の距離を置いてトレーニングセッションを続けるか、**あるいは**つぎの手順に従ってください：
1. トランスミッターを胸から外して 30 秒間待ちます。トレーニングパートナーとの間に一定の距離を置いてください。
2. 再びトランスミッターを装着し、リストレシーバーを持ち上げてトランスミッターのポラールのロゴに近づけます。リストレシーバーは再び心拍信号の検出を開始します。そのままいつものようにトレーニングセッションを続けてください。

... 心拍数が異常な値や極端に高い値を示します。
強い電磁信号の及ぶ範囲内にいると、異常な値が表示されることがあります。周囲の状況を確認して、障害の発生源から離れるようにしてください。

... ディスプレイに何も表示されません、または表示が消えかかっています。
ディスプレイに何も表示されていない場合は、OK ボタンを２回押してリストレシーバーを起動します。この操作を行うと、時刻が表示されるはずです。電池切れの最初のサインは、電池の記号が表示されることです。また、バックライトを使ったときに表示が薄くなります。電池の点検を依頼してください。

... どのボタンを押してもまったく反応しません。
ポラールランニング／サイクリングコンピュータをリセットしてください。リセットを行うと時計設定がクリアされて初期設定値に戻りますが、ユーザー情報と測定オプションの設定は保存されています。
1. ペンの先などで RESET ボタンを押します。ディスプレイにすべての表示素子が表示されます。リセットを行った後、1 分間どのボタンも押さずにいると、リストレシーバーは時刻表示に戻ります。
2. またはボタンのどれかひとつを 1 回押すと、時刻が表示されます。

... リストレシーバーの電池を交換しなければなりません。
すべてのサービスは、認定されたポラールサービスセンターで実施されることをおすすめします。ポラールエレクトロが認定していない業者が行ったサービスで生じた損傷、またはその結果として生じた損傷は保証の対象になりません。ポラールサービスセンターでは、電池を交換した後、リストレシーバーの防水性能のテストを行い、さらにポラールランニング／サイクリングコンピュータの全般的な定期点検を行います。

... 速度または距離が異常な値を示します。
1. リストレシーバーのユーザー設定が正しく設定されているか確認してください。
2. 強い電磁信号の及ぶ範囲内にいると、異常な値が表示されることがあります。

...ランニング中に速度の表示が「00」になったり、ディスプレイに速度が表示されなくなったりします。
1. リストレシーバーでランニング速度を ON に設定してあることを確認してください。
2. 不規則に「00」が表示される場合は、その場所で一時的な電磁干渉が起きている可能性があります。

3. 表示が一定して「00」になる場合は、ランニング時間が40時間を超えて、フットポッドの電池を交換する必要があるのかもしれません。電池交換に関するくわしい解説については、このマニュアルの『実際に使ってみましょう』のセクションを参照してください。

... 高度の表示が不正確です。
急激な温度変化（たとえば冬季に室内から戸外へ出た場合など）の影響で、一時的に高度の表示が不正確になることがあります。不正確な表示が続く場合は、大気圧チャンネル（リストレシーバーのバックカバーの3つの開口部）に異物が詰まっている可能性があります。その場合は、ご自分で修理をせずに、ランニング／サイクリングコンピュータをポラールサービスセンターへ送ってください。

... リストレシーバーからPCへのデータ転送ができません。
1. リストレシーバーとPCまたはオプションインターフェースの赤外線ウインドウの位置関係が適切かどうか確認してください。
2. 周囲が明るすぎないことを確認してください。特に窓の付近でこの問題が起きることがあります。
3. 2つの赤外線ウインドウの間に障害物がないことを確認してください。

... フットポッドの電池を交換しましたが、それでもセンサーが作動しません。
ポラールサービスセンターへご連絡下さい（巻末参照）。

I. 技術仕様

ポラールS625X，S725Xは、スポーツと運動における生理的な負荷と強度のレベルを示すことを目的に設計されています。また、サイクリング中の高度と気温も測定します。これ以外の用途は意図されておらず、暗黙の承認もされていません。高度と気温の測定機能の設計は、航空、登山、ウォータースポーツ、またはそれらに似た種目で唯一の測定装置として用いることを前提としていません。心拍数は1分間の拍動数で表示されます（bpm）。

トランスミッター

コネクター

電池の種類：	CR2025
電池のシールリング：	O-リング、20.0 × 1.0 FPM素材
電池の寿命：	平均1年間（1日2時間、週7日使用した場合）
作動温度：	-10～+50°C／14～122°F
材質：	ポリアミド
防水性能：	30m（100ft）防水

ストラップ

材質：	ポリウレタン、ポリエステル、ポリアミド、ナイロン、少量のラテックスを含む天然ゴム

リストレシーバー

電池の種類：　CR2354
電池の寿命：　平均２年間（１日２時間、週７日使用した場合）
作動温度：　-10～＋50℃／14～122°F
防水性能：　30m（100ft）防水（水中でのボタン操作はしないでください）
バックカバーの材質：ポリカーボネート、グラスファイバー
リストストラップの材質　ポリウレタン
リストストラップのバックルとバックカバーの2つの開口部は、『直接的に長時間皮膚に接触することを意図した製品からのニッケルの放出に関するEU指令』94/27/EUおよびその修正1999/C 205/05に適合したステンレス鋼製です。
時計の精度：+25℃／77°Fのとき、±0.5秒／日以下
ポラールS625X，S725Xは、Class 1 Laser Productです。
心拍数測定の精度：±1%または±1bpmのいずれか大きい方（定常状態の心拍を測定しているとき）

高度と気温の測定：ポラールS625X，S725Xは、ISO 2533による一定の大気圧における基準平均高度を用いて高度を計算します。大気圧の測定と気温の補正は１秒ごとに行われます。リストレシーバーは最小1m／3ft刻みで、448～7590m／1600～24900ftの範囲の高度を表示します。基準点での高度修正の範囲は、最後に測定された値から±610m／2000ftです。

S1 フットポッド

作動温度：　-10～+50℃／14～122°F
電池の種類：単４電池１個
電池の寿命：実使用時間で平均40時間
精度：　±1%
耐水性：　防沫仕様

スピードセンサー

作動温度：　-10℃～+50℃／+14°F～+122°F
電池の種類：CR2032
電池の寿命：平均2500時間
精度：　± 1%
耐水性：　防沫仕様

初期設定

時刻	24時間表示
アラーム	OFF
生年月日（「年」の設定範囲は1921～2020）	0
性別	男性
体重	0（kg）
身長	0（cm）
運動習慣レベル	LOW
HR_{max}	220－年齢
VO_{2max}	
男性	45
女性	35
バイク１／２	OFF
バイク１のホイールサイズ	2000
バイク２のホイールサイズ	2100
ケイデンス	OFF
パワー	OFF
アクティビティ信号音	ON
単位	1
ヘルプ	ON
OwnCal	OFF
フィットネステスト	ON
トレーニングオプティマイザー	OFF
HR_{max}-p	OFF
高度測定	OFF
インターバル機能	OFF／インターバルタイマー
インターバル心拍数	160
インターバル距離	2km
インターバル反復回数	3
タイマー１／２／３	OFF／２分間
目標値１／２／３およびサマリー	80／160
リカバリー機能	OFF／リカバリータイマー
リカバリー心拍数	80
リカバリータイマー	１分間
リカバリー距離	1km
ハートタッチ機能	目標心拍数を表示
記録間隔	５秒

極限値

運動時間	99時間59分59秒
目標心拍数	30～240
目標ゾーン時間	99時間59分59秒
リカバリー時間	99分59秒
消費カロリー	99999kcal
累積消費カロリー	999999kcal
累積運動時間	9999時間
ランニング／ライディング時間	9999時間
オドメーター	999999km／miles
メモリーに記録されるファイル数	99
メモリーに記録されるラップ数	99
メモリーに記録されるインターバル段階	30
気温測定範囲	-10～+50℃／14～122°F

J. ポラール国際保証

1. 本製品が万一故障した場合は、ご購入日から満 2 年間無料修理を致します。
2. 本保証内容にもとづく修理をご要望の際は、当社ポラールサービスセンターに保証書を提示しお申し出ください。尚、お買上げ店または当社ポラールサービスセンターにご送付いただく際の諸費用は、お客様にてご負担願います。またお買上げ店と当社間の運賃諸掛りにつきましても、一部ご負担いただく場合があります。
3. 次の場合は、保証期間内でも保証の対象とはならず、有料修理となります。
   ①使用上の誤り（使用説明書以外の誤操作等）により生じた故障。
   ②当社ポラールサービスセンター以外で行われた修理、改造、分解掃除等による故障。
   ③落下、衝撃等が原因で発生した故障。
   ④火災、天災、地変等による故障。
   ⑤保管上の不備（高温多湿の場所、ナフタリンや樟脳の入った場所での保管、電池の漏液等）や手入れの不備による故障。
   ⑥保証書の添付のない場合
   ⑦販売店名、ご購入年月日の記入なき場合、または記載事項を訂正された場合。
4. 保証の対象となる部分は本体のみで、付属品類（ストラップベルト、ホルダー等）及び、製品に付帯している消耗品類（電池類等）は、保証の対象とはなりません。
5. 本製品の故障に起因する付随的損害については補償致しかねます。
6. 本製品にご購入時に入っている電池は動作確認用のモニター電池ですから記載された電池寿命に満たないうちに切れることがあります。尚、モニター用電池は本体価格に含まれるものではありません。

※ご注意
1. 本保証書は、以上の保証規定により無料修理をお約束するためのもので、これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
2. 本保証書の表示について、ご不明の点は当社製品に関するご相談窓口にお問い合わせください。
3. 本保証書は紛失されても再発行はいたしませんので、大切に保管してください。

CE 0537 このCEマークは本製品が指令93/42/EECに適合していることを示しています。

ポラールエレクトロ Oyは、ISO9001：2000の認証を取得しています。

著作権©2004 ポラールエレクトロ Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland
すべての権利を留保します。このマニュアルのいかなる部分も、事前にポラールエレクトロ Oyの書面による許可を得ることなく、何らかの形態または方法で使用または複製することはできません。このユーザーマニュアルまたは本製品のパッケージにおいて、™の記号を伴う名称およびロゴは、ポラールエレクトロ Oyの商標です。このユーザーマニュアルまたは本製品のパッケージにおいて、®の記号を伴う名称およびロゴは、ポラールエレクトロ Oyの登録商標です。ただし、Windowsはマイクロソフトコーポレーションの登録商標です。

K. 法的責任の否認

- このマニュアルの内容は情報の提供のみを目的としています。ここで記述されている製品は、製造者の継続的な開発プログラムにより予告なく変更されることがあります。
- ポラールエレクトロ社／ポラールエレクトロ Oyは、このマニュアルまたはここで記述されている製品に関して、何らかの事実表明や保証をしていません。また、ポラールエレクトロ社／ポラールエレクトロ Oyは、このマニュアルの利用またはここで記述されている製品によって発生、またはそれらに関連した直接的、間接的、付随的、二次的または特殊な損傷、損失、費用、失費について、一切の法的責任を負いません。

この製品は以下の特許のひとつ、または複数によって保護されています：US 6277080、FI 111514、GB 2326240、US 6199021、US 6356848、US 6361502、US 6537227、US 6229454、EP 836165、FI 100924、FI 68734、DE 3439238、GB 2149514、HK 812/1989、US 4625733、FI 88223、DE 4215549、FR 92.06120、GB 2257523、HK 113/1996、SG 9591671-4、US 5491474、FI 88972、FR 92.09150、GB 2258587、HK 306/1996、SG 9592117-7、US 5486818、FI 96380、US 5611346、EP 665947、DE 69414362、FI 4150、DE 20008882.3、US 6477397、FR 0006504、FI 4069、DE 29910633、GB 2339833、US 6272365、FI 107776、US 6327486、FI 110915、その他出願中の特許および意匠登録。

L. ポラール用語集

運動習慣レベル：あなたの長期的な身体的活動のレベルです。ポラールフィットネステストを実行するには、まずこれを査定する必要があります。

高度と気温：高度と気温は大気圧センサーを用いて測定されています。大気圧は気象条件によって絶えず変化するため、同じ場所で測定しても算出される高度は微妙に異なる可能性があります。高度測定値は高気圧または低気圧の影響、あるいは空調によっても変動します。たとえば、激しい雷雨のときなどは気圧が最大で80ミリバールも変化することがあり、この場合、算出される高度はおよそ700m／2000ftも変わってしまいます。したがって、標高点や地図の表示など、信頼できる基準点があるときには、できるだけ頻繁に正確な高度に調整しておくことをおすすめします。また、あなたのご自宅やトレーニングのいつもの出発点の標高を確認しておくとよいでしょう。

コード化された心拍数送信：ポラールのコード化されたトランスミッターは、自動的にあるコードを使って心拍数をリストレシーバーへ送信します。コード化された送信では、リストレシーバーはポラールのコード化されたトランスミッターからの心拍データのみを受信します。このようなコード化によって、他の心拍計のユーザーによって生じる混信の可能性を大幅に減らすことができます。しかしながら、これを用いても周囲の環境からの干渉を減らせるとは限りません。

最大酸素摂取量（最大エアロビックパワー、VO_{2max}）：最大負荷の作業中に体が使用できる酸素の最大量です。VO_{2max}は有酸素運動能力の指標です。

最大心拍数（HR_{max}）：その人の1分間あたりの心臓の最大拍動数です。

目標心拍ゾーン：上限心拍目標値と下限心拍目標値の間の領域です。目標ゾーンはその人のパーソナルな運動能力の目標に基づいて選択します。

表示テキスト

--：速度設定がONになっていないことを示します。

ALARM：時計設定でアラームを意味します。

Alt.：高度。

AMまたはPM：12時間モードで使用されます。例：24時間モードでの13：00は1：00PMです。

Asc.：上昇した距離（m／ft）。

AVG：数値と共に使用して平均心拍数であることを示します。

b1：バイク1の設定を示します。

b2：バイク2の設定を示します。

BasicUse：各種の設定を使用しない運動。

BestLap：最も速いラップタイム。

Cad*：1分間あたりの回転数（RPM）で測定されるペダリングの速度。

Calibrate：以前に手動で設定した基準点高度に戻すことができます。

CONNECT：赤外線通信モード。

Cont：インターバル段階が手動で停止されるまで、最大30回までインターバルを継続します。

CoolDown：インターバルトレーニング運動の最後に行うクールダウン段階。

Dis.：距離を意味します。

E0：BasicUseの設定。

E1～E5：その運動ではどの運動セットを使ったかを示します。

ExeSet：BasicSet（インターバルOFFの場合）またはインターバルトレーニングセット（インターバルONの場合）の設定を開始します。

Exe.Time：運動時間。

FILE：ファイルモード。

FIT.TEST：フィットネステストモード。

FULL：99ラップを保存し終えると、ディスプレイにFULLが表示されます（インターバルを使用すると保存できる量は少なくなります）。ラップタイムの測定またはインターバルを続けることはできますが、それらはファイルに記録されません。

*オプションのポラールケイデンスセンサーまたはポラールパワーキットが必要です。

HR_{max}-p：推定最大心拍数。

Interval、Int：オプションモードではインターバルトレーニングセットを意味します。記録モードでは、ウォームアップ、インターバル、クールダウンの各段階を含めたインターバル運動セッションを意味します。

InZone／Above／Below：目標ゾーンの範囲内／以上／以下で運動した時間。

KCal：運動による消費カロリー。

Lp：ラップタイム。

LAPS：何周分のラップタイムが保存されているかを示します。

Lim High：目標ゾーンの上限値。

Lim Low：目標ゾーンの下限値。

Limits 1／2／3：目標値１／２／３

Limits S：サマリー目標値。

LRB、L-R*：左右のペダリングバランス。

ＭＡＸ：心拍数の値と共に使用して最大心拍数を示します。

MAX%：心拍数の値と共に使用して、その人の最大心拍数に対するパーセンテージを示します。

Mem full：メモリーがいっぱいになったときにディスプレイに表示されます。運動やラップタイムの測定を続けることができますが、それらはファイルに記録されません。

Night Mode：測定モードまたは記録モードでディスプレイの照明を点灯したときに表示されます。

Odometer：複数の運動セッションの累積総走行距離を示します。

Optimizer：トレーニングオプティマイザーモード。

OPTIONS：オプションモード。

OwnCal：運動中の消費カロリーをキロカロリー単位で算出します。1　　キロカロリー（kcal）は1000カロリー（cal）です。この機能を使用すれば、1回の運動セッション、または１日、１週間、あるいは１年間に運動によってどれだけのカロリーを消費したかを知ることができます。OwnCalは、たとえば食餌制限の一環としての運動量の調整に利用できます。OwnCal の消費カロリー計算は、心拍数が90bpmかその人の最大心拍数の60%のいずれか低い方に達した時点からスタートします。これらの閾値は運動消費カロリーのカウントのみに用いられます。心拍数が高いほど、エネルギー消費も速くなります。OwnCalは設定された体重、最大酸素摂取量（VO_{2max}）、最大心拍数（HR_{max}）により、各個人に合わせて調整されています。医学的なテスト（トレッドミルまたは自転車による最大負荷テスト）で測定されたVO_{2max}とHR_{max}をリストレシーバーに入力すれば、OwnCalの算出する値はさらに正確になります。エネルギー消費の測定が最も正確に行えるのは、サイクリングやランニングのようにある程度の時間にわたって継続できる運動です。

OwnINDEX：ポラールフィットネステストの結果で、最大酸素摂取量（VO_{2max}）に相当する値です。ml／kg／分で示されます。

Pc：分／kmまたは分／milesで測定されるランニングのペース。

PI%、Pedaling index*：パワーがどれほど均等に配分されているかを解析するのに役立ちます。ペダリングモーションがスムーズであるほど、この数値は理想的な値である100%に近づきます。ペダリング指数が100%であれば、ペダルが1回転する間の全域にわたって均等にパワーが配分されていることを意味します。

Pwr*：サイクリングにおけるパワーキットの測定を示します。

RecoDist、distance-based recovery：オプションモードでは、距離によるリカバリーに設定されたことを意味します。ファイルモードでは、心拍数の減少幅とリカバリー距離を確認できます。

RecoHr、heart-rate-based recovery：リカバリー計算を終了する心拍数が設定されたことを意味します。ファイルモードでは、心拍数の減少幅とリカバリー時間を確認できます。

RecoTime、time-based recovery：オプションモードでは、時間によるリカバリーに設定されたことを意味します。ファイルモードでは、心拍数の減少幅とリカバリー時間を確認できます。

ru：ランニング速度設定を意味します。

Spd：速度を意味します。

Split Time：その運動を開始してからスプリットタイムを保存するまでの経過時間。

Sw：ストップウォッチを意味します。

*オプションのポラールケイデンスセンサーまたはポラールパワーキットが必要です。

Timer 1／2／3：インターバルトレーニングモードの場合、インターバルトレーニングセットのためのカウントダウンタイマーです。

WarmUp：インターバルトレーニング運動の最初に行うウォームアップ段階。

索引

12時間／24時間表示モード 48
BasicSetによる運動 24, 66
BasicSetでのリカバリー 67, 72
Check sensor 108
Foot pod calibration 38
HR_{max}-pとOwnIndexの
　ユーザー情報のアップデート 89
HR_{max}-pのON／OFF 36
OwnCal消費カロリー 116
OwnCalのON／OFF 35
OwnIndex 84
OwnOptimizer 92
OwnOptimizerのON／OFF 37
Speed settings 38
アクティビティ／ボタン確認音の
　ON／OFF 45
あなたのランニング／サイクリング
　コンピュータを使ってできること 15
アラームの設定 47
実際に使ってみましょう 10
インターバル運動段階の中止 69
インターバルトレーニングセッションの
　終了 66
インターバルトレーニングセット 24
インターバルトレーニング中の
　リカバリー 64, 77
インターバルまたはリカバリー計算の中止 69
運動セット 23
運動セットに名前をつける 32
運動セットの開始 60
運動中の機能 51
運動の一時停止 57
運動の種類の切り替え 67
運動の種類の選択 23
オートラップのON／OFF 37
お手入れと保守 99
オドメーター 75
各種設定を入力するには 19
気温 58, 73
技術仕様 109
記録間隔の設定 33
記録ファイル 81
高度 50, 58, 73
高度基準点 37
高度測定のON／OFF 36
サイクリング測定の開始 52
最大値のリセット 83
時刻1／2の切り替え 50
時刻の設定 48
時刻表示へ戻る 9
使用上のご注意 103
心拍数測定の開始 13, 51
心拍ゾーンアラームのON／OFF 55
心拍数測定の終了 14, 67
推定最大心拍数 86
ストップウォッチのリセット 60
設定のヒント 50
測定単位の設定 45
速度設定の切り替え 68
タイマーの設定 26

ディスプレイの設定 58
ディスプレイの点灯 56
ケイデンスのON／OFF 42
トランスミッター 13
トレーニング情報の呼び出し 70
ハートタッチ機能 69
バイク1／2／OFF 40
バイク1または2に名前をつける 44
パワーキット 59, 73
パワーのON／OFF 43
日付の設定 48
ファイル 70
ファイルの削除 80
フィットネステスト 84
フィットネステストのON／OFF 36
フットポッドの取り付け 11
ペース目標値のON／OFF 27
ペース目標値の設定 26, 60
ペース目標値の切り換え 56
ヘルプのON／OFF 46
ホイールサイズ 41
保証 112
ボタン 8
目標心拍数のON／OFF 27
目標心拍数の確認 73
目標心拍数の設定 26
ユーザー情報の設定 20
よくある質問 105
ラップタイムとスプリットタイムの保存 57, 77
リカバリーの設定 28, 31
リマインダーのON／OFF 49
累積値のリセット 82

クイックガイド

心拍数の測定を始めるには（BasicUse）

1. トランスミッターを胸部に装着して、電極部をぬらします。手首にリストレシーバーを装着してください。
2. OKボタンを長く押し続けて、心拍数の測定を始めます。ストップウォッチと運動の記録がスタートします。約 15 秒以内に心拍数が表示されます。

心拍数の測定を終えるには

1. Stopボタンを押してください。ストップウォッチとその他の計算が止まります。心拍数の測定は続いていますが、それ以降の運動データはファイルに記録されません。
2. もう一度 Stop ボタンを押してください。リストレシーバーは時刻表示に戻ります。

S625X，S725X の機能を最大限に生かす各種アクセサリー

IrDA USB アダプタ／IR インターフェース：
ポラール IrDA USB アダプタ／IR インターフェースは、ポラール心拍計とポラールソフトウェア製品の通信のために設計されています。あなたのPCにIrDAポートが装備されていない場合、PCとの通信にはポラール IrDA USB アダプタ／IR インターフェースが必要です。

ポラールバイクマウント：
サイクリング運動を行う場合は、リストレシーバーをポラールバイクマウントに取り付けてください。

ポラールスピードセンサー：
サイクリングでの速度と走行距離を測定するワイヤレスセンサーです。

ポラールケイデンスセンサー：
自転車のペダルの回転速度を測定するワイヤレスセンサーです。

パワーキット：
ポラールパワーキットシステムは、サイクリング運動中のペダリングパワーを測定します。また、左右のペダリングのバランス（LRB は左右のパワーキットの配分をパーセンテージで示します）、ペダリング指数（ペダルの 1　回転の間にパワーがどれだけ均等に発生しているかを示します）、速度、ケイデンス、走行距離も測定できます。このパワーセンサーを使用すれば、自転車にその他のアクセサリーを取り付ける必要はありません。